

Drogová prevence mládeže na základní škole

Lenka Smýkalová

Bakalářská práce
2023



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta logistiky a krizového řízení

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta logistiky a krizového řízení
Ústav ochrany obyvatelstva

Akademický rok: 2022/2023

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: Lenka Smýkalová
Osobní číslo: L20408
Studijní program: B1032A020002 Ochrana obyvatelstva
Forma studia: Prezenční
Téma práce: Drogová prevence mládeže na základních školách

Zásady pro vypracování

1. Zpracujte teoretický vstup do problematiky drogové prevence mládeže na základních školách.
2. Zvolte vhodné školské zařízení pro realizaci experimentální části.
3. Zpracujte plán drogové prevence na zvoleném školském zařízení.

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam doporučené literatury:

1. *DRUGS AND AGE Drugs and associated issues among young and older people*. United Nations Office on Drugs and Crime: United Nations publication, 2018. ISBN 978-92-1-148304-8.
2. *Evropská zpráva o drogách: Trendy a vývoj*. Lucemburk: Úřad pro publikace Evropské unie, 2021. ISBN 978-92-9497-599-7.
3. SADÍLKOVÁ, Miluše, ed. *Kriminalita a drogy*. Praha: SANANIM, 2012. ISBN 978-80-904536-4-7.

Další odborná literatura dle doporučení vedoucího bakalářské práce.

Vedoucí bakalářské práce: **Ing. Jakub Rak, Ph.D.**
Ústav ochrany obyvatelstva

Datum zadání bakalářské práce: **1. prosince 2022**

Termín odevzdání bakalářské práce: **5. května 2023**

L.S.

doc. Ing. Zuzana Tučková, Ph.D.
děkanka

prof. Ing. Dušan Vičar, CSc.
ředitel ústavu

V Uherském Hradišti dne 2. prosince 2022

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že:

- bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému a dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3;
- podle § 60 odst. 1 autorského zákona má Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 odst. 2 a 3 autorského zákona mohu užít své dílo – bakalářskou práci nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům;
- pokud je výstupem bakalářské práce jakýkoliv softwarový produkt, považují se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá. Neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

Prohlašuji,

- že jsem na bakalářské práci pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.
- že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou obsahově totožné.

V Uherském Hradišti, dne: 5.5.2023

Jméno a příjmení studenta: Lenka Smýkalová

.....
podpis studenta

ABSTRAKT

Tématem bakalářské práce je drogová prevence mládeže na základní škole. Teoretická část se zabývá důležitým odvětvím z oblasti drog a drogové prevence. Je popsána droga a druhy drog. Podrobněji je rozepsaná drogová prevence, která se rozděluje na primární, sekundární a terciální prevenci. Konec teoretické části je věnován studiím, které byly provedeny po celém světě na problematiku užívání návykových látek u mládeže na základních školách. Praktická část popisuje vybranou základní školu Academic school, která byla vybrána pro zkoumání drogové prevence. Je zde popisován postup při výkladu žákům. Jsou uvedeny otázky i odpovědi žáků, z kterých byli uvedeny výsledky. Je navržený model pro drogovou prevenci na základní škole, který je doplněný checklistem pro školu.

Klíčová slova: droga, drogová prevence, mládež, základní škola, žáci,

ABSTRACT

The topic of the bachelor thesis is drug prevention of youth in primary school. The theoretical part deals with an important branch in the field of drugs and drug prevention. The drug and types of drugs are described. Drug prevention is discussed in more detail, which is divided into primary, secondary and tertiary prevention. The end of the theoretical section is devoted to studies that have been conducted around the world on the issue of substance use among youth in primary schools. The practical section describes the Academic School, the primary school selected for the drug prevention research. The process of explaining the approach to pupils is described. The questions and pupil responses from which the results were given are presented. A model for drug prevention in a primary school is proposed, which is accompanied by a checklist for the school.

Keywords: drug, drug prevention, youth, primary school, pupils

Chtěla bych poděkovat touto formou svému vedoucímu práce panu Ing. Jakub Rak, Ph.D. za poskytnutí cenných rad, správné nasměrování, podnětné poznámky a odborné vedení při zpracovávání této odborné práce.

Také děkuji základní škole Academic school za vstřícnost a žákům za spolupráci.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

ÚVOD	9
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 DROGA	12
2 DĚLENÍ DROG	15
2.1 V ZÁVISLOSTI NA POSTOJI SPOLEČNOSTI K DROGÁM	15
2.1.1 Legální drogy	15
2.1.2 Nelegální drogy	15
2.2 RIZIKO PRO UŽIVATELE	15
2.2.1 Měkké drogy	15
2.2.2 Tvrdé drogy	16
2.3 RIZIKO ZÁVISLOSTI.....	16
2.3.1 Drogy s mírným rizikem	16
2.3.2 Drogy s vysokým rizikem	16
2.4 PSYCHICKÉ PŮSOBENÍ NA UŽIVATELE	16
2.4.1 Tlumivé látky	16
2.4.2 Povzbuzující látky	17
2.4.3 Halucinogenní látky	17
2.5 PODLE VÝROBY JE MOŽNÉ ROZDĚLIT LÁTKY NA PŘÍRODNÍ A NA LÁTKY SYNETICKÉ	17
3 DROGY OHROŽUJÍCÍ MLADISTVÉ	18
3.1 U MLADISTVÝCH MŮŽEME NEJČASTĚJI NAJÍT DROGY	19
3.1.1 Alkohol.....	19
3.1.2 Tabákové výrobky.....	20
3.1.3 Nikotinové sáčky	20
3.1.4 Elektronické cigarety	21
3.1.5 Marihuanu	21
3.1.6 Kratom.....	22
4 PREVENCE DROGOVÉ ZÁVISLOSTI	24
4.1 PRIMÁRNÍ PREVENCE	24
4.1.1 Metodické doporučení k primární prevenci ve školách a školských zařízení	24
4.2 SEKUNDÁRNÍ PREVENCE.....	25
4.3 TERCIÁLNÍ PREVENCE.....	26
5 SITUACE V ČESKÉ REPUBLICE	27
5.1 PROGRAMY PRO DĚTI A MLADISTVÉ	28
6 VÝZKUMNÁ ČINNOST V RÁMCI DROGOVÉ PREVENCE	29
6.1 ZHODNOCENÍ VÝZKUMŮ.....	34

II PRAKTICKÁ ČÁST.....	35
7 ŠETŘENÍ NA ZÁKLADNÍ ŠKOLE	36
7.1 ACADEMIC SCHOOL JE FAKULTNÍ ŠKOLA PŘÍRODOVĚDECKÉ FAKULTY UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI	36
7.2 PRŮZKUM NA ZÁKLADNÍ ŠKOLE	37
8 ŠETŘENÍ POMOCÍ ŘÍZENÉHO ROZHOVORU NA ZÁKLADNÍ ŠKOLE	38
8.1 ZOBRAZENÍ POZNATKŮ Z ŠETŘENÍ VĚDOMOSTÍ A PŘÍSTUPU ŽÁKŮ NA DROGOVOU PROBLEMATIKU	38
8.2 DISKUSE S VYŠKOLENÝM PRACOVNÍKEM	49
8.3 ZÁVĚR Z REALIZOVANÉHO ŠETŘENÍ NA ZÁKLADNÍ ŠKOLE.....	52
9 PLÁN DROGOVÉ PREVENCE	54
9.1 VIZUALIZACE PLÁNU DROGOVÉ PREVENCE	55
9.2 CHECK LIST	58
ZÁVĚR	60
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	62
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....	66
SEZNAM TABULEK.....	67
SEZNAM PŘÍLOH.....	68

ÚVOD

Práce se zabývá aktuálním tématem posledních let a tou je drogová prevence a závislost mladistvých na drogách.

Protidrogové prevence je soustava mnoha opatření, které mají předcházet drogové závislosti a různým škodlivým účinkům, které drogy mohou mít na život jednotlivce i společnosti. Prevence se snaží zamezit vzniku problému s drogou, aby lidé byli informováni, a tak se zamezovalo experimentování. Také odhaluje problém s drogou a snaží se navrhnou nejlepší postup pro vyloučení drogy z života. Prevence by měla být začleněna do vzdělávacího procesu již na základní škole, protože má potenciál pozitivně ovlivnit myšlení a chování dětí a mladých lidí.

Protidrogová prevence na základních školách je v současné době velmi diskutovaným tématem. Jedná se dnes o jeden z nejzávažnějších společenských problémů, který má dopad nejen na dospělé, ale i na děti a dospívající. Nebezpečí vstupu do světa drog je pro tuhle věkovou skupinu značné a prevence drogových závislostí má zásadní význam pro zajištění zdravého a bezpečného vývoje dětí. Drogy a jejich užívání se díky rostoucímu vlivu sociálních sítí a digitálních technologií stávají pro tuhle věkovou skupinu dostupnější a přitažlivější již v raném věku. Ty jsou mimořádně citlivé na vlivy prostředí a dychtivě zkoušejí nové věci. V tomto prostředí jsou návykové chemické látky obzvláště nebezpečné, protože mohou způsobit závažné zdravotní problémy, jako je poškození mozku, selhání orgánů, a dokonce i smrt. Kromě toho mohou drogy způsobovat psychické problémy, jako jsou deprese, úzkost a psychózy.

Cílem práce je zhodnocení drogové prevence na základní škole. Práce bude rozdělena do dvou hlavních částí. Teoretická část se bude věnovat definicím drog a prevence. Praktická část se bude věnovat poznatkům získaných z dat poskytnutých vybranou základní školou a přednášky realizované na dané škole. Cílem přednášky je předání základních informací o prevenci drogových závislostí a zjištění znalostí a zkušeností žáků s danou problematikou. Dále praktické část naplňuje dílčí cíl spojený s tvorbou Plánu drogové prevence daného školského zařízení.

Základní školy jsou vhodným místem pro výuku drogové prevence, protože se zde nacházejí děti a mladiství, kteří jsou nejvíce ohroženi rizikovým chováním. Výuka by měla být přizpůsobena věkové skupině a měla by být interaktivní, aby se naučily o drogách a jejich negativních dopadech. Protidrogová prevence na základních školách může mít celou řadu

dobrých účinků. Může pomoci žákům uvědomit si rizika spojené s užíváním drog a naučit se, jak se jim vyhnout. A tím se může přispět k celkovému snížení počtu závislých osob a ke zlepšení zdraví a kvality života lidí.

Použité metody v bakalářské práci byly zvolena rešerše, pro analýzu dostupných zdrojů z drogové problematiky z již existujících výzkumů na základních školách. Dále byla zvoleno šetření pomocí řízeného rozhoru, která byla aplikována pro zjištění informovanosti žáku na základní škole na téma drogová prevence. Pomocí metody otevřeného rozhovoru s vyškoleným pedagogem školy na drogovou prevenci, byly získány informace na základě, nichž byl následně navržen plán drogové prevence pro základní školu.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 DROGA

Droga (také jako návyková látka) je popisována jako jakákoliv látka, která svým chemickým složením mění strukturu nebo funkce živé bytosti. Mění fyzický anebo psychický stav člověka, ovlivňuje funkci našeho těla. Mají velký podíl na změnách chování, myšlení a cítění se. Drogy jsou z velké většiny nelegální, ve státě zakázané, tudíž nezákonné a za konzumaci či distribuci a držení hrozí trest. Je to široká oblast psychotropních látek, jejichž užívání vede k drogové závislosti. (Rang, 2022)

Drogová závislost se projevuje několika různými fázemi, záleží na tom, jaká je síla jednotlivých návykových látek. Od toho se odvíjí fáze závislosti:

- fáze experimentální,
- fáze sociálního užívání,
- ztráta kontroly nad užíváním návykových látek a
- fáze dosažení k normálu.

V začínající fázi, kdy jedinec pouze zkouší a experimentuje s drogou bývá účinek drogy ve většině případu pozitivní. Užívá si pocit nadšení a radosti, dostává se mu pocitů, které dříve necítil. Má jiný pohled na svět a vidí všechno optimisticky, má intenzivnější prožitky, je nápaditější. V této fázi stačí malá dávka k uspokojení, tudíž je těžké poznat, že jednatelce užívá návykové látky.

Druhá fáze sociálního užívání, můžeme také přirovnat k tzv. víkendovému užívání drog. Jednatelce si pomalu buduje závislost na drogách. Člověk je přesvědčen, že má užívání drog pod kontrolou a kdykoliv s tím může přestat. Vyhledávání nových přátel probíhá za účelem najít komunitu s drogami. A se starými přáteli si již nemá co říct. Problémy ve škole nebo v práci většinou začínají v téhle fázi. Užíváním drog je jednatelce otupen, schopnost přemýšlet nebo se soustředit se zhoršuje. Své jednání zakrývá lhaním a vymyšlením si výmluv. Zde začínají první zdravotní problémy jako je stres, deprese, nechut' k jídlu a nespavost. (Fáze drogové závislosti, 2022)

Třetí fáze započne častějším bráním drog, až se z toho stává každodenní záležitost. Fáze ztracení kontroly nad návykovou látkou je, když se jednotlivci v životě podřizuje vše kvůli drogám. V hlavě jedince jsou myšlenky pouze na to, kdy si dá další dávku, tyto myšlenky ho zcela ovládají. Zde začínají finanční problémy. Protože je potřeba zvýšit dávku drogy, když už malá dávka nestačí. Problém řeší nejčastěji krádežemi, podvody či prostitucí. Jedinec vidí jako jedinou pomoc svých problémů drogu a dostává se do začarovaného kruhu a tím do větších problémů. V téhle fázi je jedinec ochotný udělat naprosto cokoliv, aby sehnal dávku. Pokud ji nesežene začínají abstinenní příznaky, které se odvíjí od užívané drogy. Nejčastějšími příznaky jsou zimnice, agresivita, stres, deprese, bolest celého těla a halucinace. Často dojde na vyloučení ze školy či zaměstnání. Odradí si od sebe rodinu i kamarády. (Fáze drogové závislosti, 2022)

Poslední fází k dosažení normálu, je jeho snaha skoncovat s drogami, avšak sami toho nejsou schopni. Pokud s bráním drog nepřestanou, jejich život končí smrtí s předávkováním návykovou látkou nebo selháním organismu. Z téhle fáze se nedostane nijak jinak než s odbornou pomocí, což v téhle fázi už bývá velmi obtížné a náročné. (Fáze drogové závislosti, 2022)

V České republice definuje drogy zákon č. 167/1998., o návykových látkách a o změně některých dalších zákonů. Tento zákon upravuje: „*návykovými látkami omamné látky a psychotropní látky přírodního nebo syntetického původu, které mají psychoaktivní účinky a současně jsou uvedeny v některé z příloh č. 1 až 7 nařízení vlády o seznamu návykových látek, s výjimkou látky konopí extrakt a tinktura, která obsahuje nejvýše 1 % látek ze skupiny tetrahydrokanabinolů a splňuje podmínku bezpečnosti podle zákona o obecné bezpečnosti výrobků.*“ (Česko, 1998)

Konzumace drog

Lidé užívají drogy různými způsoby, např.:

- Vdechnutí drogy do plic
- Spolknutím tablety anebo pitím tekutin, ve kterých může být tableta rozpuštěna
- Injekčně – droga se aplikuje přímo do krevního oběhu těla

- Přes kůži, kdy tělo postupně vstřebává drogu z krému nebo náplasti
- Šňupáním do nosu – nos vstřebává drogu nosní výstelkou

Je zcela nepodstatné, jakým způsobem drogu dostanete do svého těla, pokaždé skončí v krevním oběhu a působí různě na určité části vašeho těla. (What are drugs?,2019)

2 DĚLENÍ DROG

Drogy je možné rozdělit do několika různých skupin, např. podle skupenství drogy nebo účinku drogy. Zde v praxi jsou drogy rozděleny: dle závislosti na postoji společnosti k drogám, rizika pro uživatele, rizika závislosti, psychické působení na uživatele.

2.1 V závislosti na postoji společnosti k drogám

2.1.1 Legální drogy

Jsou drogy, které jsou v naší republice, a i převážně v zahraničí legální. Převoz přes hranice je tolerován. Avšak legalizace neznamená, že nemohou způsobit vážné zdravotní problémy, včetně závislosti. Užívání je omezeno například věkem nebo množstvím. Bývá definováno zákonem.

Spadá sem: nikotin, alkohol, kofein, ale i organická rozpouštědla

2.1.2 Nelegální drogy

Drogy, které nejsou legislativně dovolené, za které mohou být trestně stíhány, jak finanční formou, tak odnětím svobody. Zakázána je výroba, distribuce a držení.

Spadá sem: heroin, konopné drogy, pervitin, extáze, kokain... a vše co je zákonem zakázané.
(Rozdělení drog, © 2023)

2.2 Riziko pro uživatele

2.2.1 Měkké drogy

Jsou obvykle považovány za méně nebezpečné drogy. Zdravotní problémy a závislosti způsobují většinou drogy až po delším časovém období užívání, nebo když je droga užívána v menší míře. Závislost se tak vyskytuje později, proto bývají ve společnosti tyto drogy obecně přijímány. V některých zemích za určitých podmínek povoleno (např. marihuana ve Švýcarsku a Holandsku)

Spadá sem: tabák, konopné drogy a kofein

2.2.2 Tvrdé drogy

Užívání „tvrdých“ drog je obvykle spojeno s vysokým rizikem začátku závislosti a poškození zdraví či sociálního prostředí uživatele. Dokonce smrt, nebo jen poškození zdraví může někdy nastat již po prvních několika použití (např. předávkování).

Spadá sem: heroin, kokain, pervitin ale i **alkohol**. (Rozdělení drog, © 2023)

2.3 Riziko závislosti

2.3.1 Drogy s mírným rizikem

Riziko závislosti je u těchto skupin drog relativně nízké. Pro společnost ani pro jedince nepředstavuje vysoké riziko zdravotní komplikace a vznik závislosti. Většina případů proto je, že jedinec neužívá drogu denně.

Spadá sem: Kofein, marihuana a extáze

2.3.2 Drogy s vysokým rizikem

Velmi vysoké riziko vzniká u těchto skupin drog, kdy je závislost velmi snadná a rychlá. Tento typ drogy má silnější účinky na náš organismus. Většina uživatelů drogu bere častěji až pravidelně, a hrozí velké riziko úmrtí již při prvním použití (předávkování).

Spadá sem: heroin, pervitin, organická rozpouštědla (toulén)

2.4 Psychické působení na uživatele

2.4.1 Tlumivé látky

Vyvolávají uvolnění, relaxaci, zpomalené reakce, pasivitu, ospalost a poté i silný spánek. Rychle a snadno na nich vzniká těžká fyzická závislost. Jestliže není podána droga, dochází k abstinenci syndromu.

Spadá sem: heroin, alkohol, morfin, léky – anxiolytika, hypnotika

2.4.2 Povzbuzující látky

Stimulační látky povzbuzují centrální nervový systém. Po užití mizí pocity únavy, zmizí potřeba spát a jíst, v organismu se zvyšuje aktivita a výkonost. Po fyzické a duševní stránce se dostavuje pocit síly, až euforie. Stimulanty způsobují vážnou psychickou závislost.

Spadá sem: kokain, pervitin, kofein, nikotin, anabolika, steroidy

2.4.3 Halucinogenní látky

Zřetelně mění kvalitu vědomí, psychiky, intenzity a hloubku prožití, vyvolávají sluchové a zrakové halucinace, zvyšují prostorové a barevné vnímání. Nebezpečí spočívá v nepředvídatelnosti jejich jednání. To často ovlivňuje rozhodnutí vyzkoušet ještě silnější drogu.

Spadá sem: LSD, lysohlávky, konopné drogy, durman (Rozdělení drog, © 2023)

2.5 Podle výroby je možné rozdělit látky na přírodní a na látky syntetické

Drogy přírodní už jak z názvu vyplývá, že jsou to rostliny, které potřebují nějaký proces růstu, např. konopná droga marihuana a opiáty, kterými jsou halucinogeny např. nezralé makovice nebo lysohlávky. Za syntetickou drogu jsou považovány drogy, které byly vytvořeny ve zkumavce. Jejich původ není organický, nenají žádnou dostupnost v přírodním zdroji. K jejich výrobě je zapotřebí chemických dovedností a chemické vybavení. Výroba by měla probíhat v laboratořích, ale je spousta případů kdy si distributoři vybaví nějakou malou, málo zabezpečenou laboratoř u sebe doma. Problematikou téhle samovýroby je funkce látek reagujících spolu a poté jsou možné zdravotní problémy. Výrobci nedodržují hygienické zásady např. rukavice, ochranné pláště či masky, aby nedýchali výpary z výroby. Znalosti se získávají od primárních uživatelů, kteří sami zažili účinky drogy a poté mají zdravotní problémy. (Syntetické látky, © 2023)

3 DROGY OHROŽUJÍCÍ MLADISTVÉ

Drogovou kriminalitu děti a mladistvých bohužel netvoří okrajová část populace, naopak jsou více ohrožené. Dospívání je pro jedince velmi těžké období, kdy se snaží najít sám sebe. (Langmeier, Krejčířová, 2006)

Knihou *Drugs and age* píše, že užívání drog a související zdravotní důsledky jsou nejvyšší mezi mladými lidmi. Průzkumy o užívání drog v obecné populaci ukazují, že rozsah užívání drog mezi mladými lidmi zůstává vyšší než mezi staršími lidmi. Většina průzkumů naznačuje, že v raném věku (12-14 let) až pozdním (15-17 let) adolescence je nejčastějším obdobím dospívání. V tomhle období jsou mladiství náchylní k experimentování věcí, které neznají a nabízí jim je společnost. Kritickým rizikovým obdobím pro zahájení užívání návykových látek a jejich užíváním může dosáhnout vrcholu mezi mladými ve věku 18-25 let.

Cesta od iniciace ke škodlivému užívání návykových látek je u mladých lidí ovlivněna faktory, které jsou často mimo jejich kontrolu.

- Faktory na osobní úrovni (včetně chování a duševních zdraví, neurologického vývoje a genových změn vyplývajících ze sociálních vlivů).
- Mikroúrovni (fungování rodičů a rodiny, škol a školských zařízení) a na úrovni vlivy vrstevníků.
- Na makroúrovni (socioekonomické vlivy a fyzického prostředí) mohou způsobit, že dospívající zranitelní vůči užívání návykových látek.

Tyto faktory se liší mezi jednotlivci, a ne všichni mladí lidé jsou stejně zranitelní vůči užívání NL. Žádný faktor sám o sobě nestačí k tomu, aby vedl k užívání NL a v mnoha případech se tyto vlivy v průběhu času mění. Celkově je rozhodující kombinace rizikových faktorů a ochranných faktorů, které v určité fázi života mladého člověka chybějí. Je to, co rozhoduje o tom, zda se mladí lidé budou cítit lépe nebo hůře k náchylnosti užívání drog. Rané problémy s duševním zdravím a chováním, chudoba, nedostatek příležitostí, izolace, nedostatečné zapojení rodičů a sociální podpora, negativní vlivy vrstevníků. (DRUGS AND AGE, 2018)

3.1 U mladistvých můžeme nejčastěji najít drogy

Zde jsou vybrány a popsány nejčastěji užívané návykové látky mladistvými, kteří se nachází na základní škole.

3.1.1 Alkohol

Jedná se o bezbarvou organickou složku, která se v různých koncentracích vyskytuje v alkoholických nápojích. Ovlivňuje centrální nervový systém a chemicky je známá jako ethanol. U mladistvých je alkohol mnohem nebezpečnější, než u dospělých. Mladý organismus nezvládá tak dobře odbourávat alkohol a je tu větší riziko závislosti a onemocnění jater. Nejčastěji se děti a mladiství dostanou k alkoholu v rodině, na rodinných oslavách, kdy jim je povoleno přituknout si jednou skleničkou s alkoholem. Otázkou je, jestli to u jedné skleničky skončí? Mladý jedinec je zvědavý a učí se z chování dospělých. Je-li například alkohol společníkem na oslavách anebo uvolňovačem stresu, je pro něj potom těžké se negativně k alkoholu postavit. Potom ho většinou neberou jako psychotropní látku, ale jako důležitou část zábavy. (Alkohol a děti, 2023)

Největší problémy u mladistvých, kteří v nadměrné míře užívají alkohol:

- Riziko poškození mozkových buněk – vývoj mozku trvá do 21 věku. Hrozí nadměrnou konzumací alkoholu v ranném věku k trvalému poškození mozkových buněk.
- Rozvoj syndromu závislosti – u mladistvých se může rychle opakovanou konzumací alkoholu rozvinout závislost, která sebou vede tělesné i duševní následky.
- Zvýšené riziko riskovat – i v malém množství může vést k výraznému zkreslení reality. Pak mladiství špatně odhadují svoje síly a mnohdy hodně riskují.
- Vážné onemocnění – nadměrná konzumace může způsobit vážná onemocnění jater, trávicího a nervového systému.
- Otrava alkoholem – Vyvíjející se organismus může špatně odbourávat alkohol. To může způsobit otravu alkoholem s fatálními následky. (Alkohol a mladiství, © 2023)

3.1.2 Tabákové výrobky

Mezi tabákové výrobky můžeme zahrnout převážně krabičkové cigarety, ty jsou nejvíce užívány. Dále zde patří doutníky, doutníčky, ve kterých se také vyskytuje tabák. Tabák se používá i na ruční balení cigaret, tabák do dýmek i vodních dýmek. Tabákový výrobek je i žvýkací tabák. (Zpráva o tabákových, nikotinových a souvisejících výrobcích v České republice 2021, 2021)

3.1.3 Nikotinové sáčky

Také nazýván žvýkací tabák bezdýmny porcovaný tabák ve formě sáčků, které se vkládají do úst

- jde o tabákový výrobek (prášek či granule), obsahuje tabák a nikotin, ale není určen ke kouření, ale k rozpouštění v ústech pomocí žvýkání (uživatel se zbavuje šťáv po rozžvýkání odplivnutím)
- vypadá obdobně jako nikotinové sáčky, ale s tím rozdílem, že obsahuje tabák
- výrobci uvádí varování o škodlivosti a návykovosti výrobku
- často různé příchutě
- podoba – vlhčené hnědé sáčky obsahující slisovaný tabák.
- zdravotní dopady – riziko rakoviny plic téměř vyloučeno, ale existuje možnost výskytu rakoviny úst při této formě orálního užívání
- oblíbenost zejména v severských zemích (Švédsko)
- nejméně toxických látek obsahuje právě švédský snus
- prodej žvýkacího tabáku je v EU povolen
- jiný druh, tzv. orální tabák, je v EU zakázán (jde o tabák, který se nežvýká, ale přímo rozpouští v ústech a uvolňuje tak nikotin (Kulhánek, 2023))

3.1.4 Elektronické cigarety

Vaping neboli požívání elektronických cigaret se stává po celém světě stále oblíbenější alternativou ke kouření tradičního tabáku. Kuřáky i milovníky technologií přitahuje využití moderních technologií a absence spalování (neboli hoření tabáku), stejně jako možnost jedinečného nastavení zařízení. Díky popularitě vapingu na sociálních sítích se však e-cigarety staly oblíbenými také mezi dětmi a dospívajícími. Pojmem elektronickou cigaretou je označováno velké spektrum „*elektronických zařízení určených k vaporizaci speciální tekutiny (e-liquidu) a následnému inhalování vzniklého aerosolu neboli páry.*“ (Užívání e-cigaret mezi dětmi, 2023) Můžeme se setkat také s označením vejp, vapo nebo vapka.

Elektronická cigareta se jako trend společnosti rychle rozšířil hlavně mezi mladistvými. Ve srovnání s dospělými má užívání elektronických cigaret dětmi odlišné charakteristiky. Mladí lidé totiž považují e-cigarety spíše za módní doplněk než za formu kouření. V porovnání s dospělými dávají děti přednost e-liquidům bez nikotinu a jedním z největších lákadel jsou pro ně tzv. vapovací triky. Tato technika spočívá ve vdechování velkého množství bílého aerosolu do plic a jeho následném vylučování v různých tvarech ústy nebo nosem (např. ve tvaru trakaře nebo medúzy). Techniky vapingu jsou poměrně populární na sociálních sítích, zejména na YouTube, Facebooku a Instagramu. Na internetu existuje řada instruktážních videí, která ukazují, jak techniku vapování provádět. Dalším faktorem, který děti a dospívající oslovuje, je rozmanitost dostupných příchutí. Populární jsou sladké příchutě jako sladké limonády nebo mix ovocí. Ve skutečnosti lze složky e-cigaret různě kombinovat, upravovat nebo přizpůsobovat a e-liquidy lze míchat i doma. Díky tomu si každý může nakonfigurovat zařízení a náplň podle svých preferencí, k čemuž lze na internetu získat a sdílet četné pokyny a tipy. To podporuje vnímání e-cigaret mladými lidmi jako "vášně", druhu sběratelství nebo způsobu života. (Užívání e-cigaret mezi dětmi, 2023)

3.1.5 Marihuanu

Podle dlouhodobé studie se užívání marihuany v populaci dospívajících v posledních 20 letech dramaticky zvyšuje. Roste nejen počet uživatelů, ale i věk, kdy s drogou poprvé experimentují.

Děti, jejichž rodinní příslušníci kouří marihuanu nebo ji schvalují, ji začnou užívat s podstatně větší pravděpodobností než děti, které s touto drogou nemají žádné rodinné zkušenosti. Stejně tak pokud žijí v komunitě, kde jsou svědky toho, jak se drogy užívají, je

méně pravděpodobné, že budou vyjadřovat nesouhlas s užíváním drog, a roste pravděpodobnost, že se o drogy samy pokusí.

Tlak vrstevníků na kouření marihuany je stále mocnější silou. Hudba, kterou si stahují, a videa, která si prohlížejí na internetu, často propagují užívání drog a alkoholu. Tyto vlivy mohou mít na mladé dospívající velký vliv.

Mnoho dospívajících užívá marihuanu, aby se sami léčili a cítili se lépe. Marihuanou se vyrovnávají se svým smutkem, úzkostí a vztekem. Mladiství začnou marihuanu využívat také jako únik. Jedním z hlavních důvodů, proč některé děti uvádějí, že užívají marihuanu, je nuda. Děti, které byly fyzicky nebo sexuálně zneužívány, častěji, než ostatní dospívající užívají marihuanu a jiné látky. Aby unikly hrůze a utrpení ze zneužívání, obracejí se k drogám. (Why Marijuana Use in Teens Is Harmful, © 2023)

3.1.6 Kratom

Mitragyna speciosa neboli Kratom je 4 až 16 metrů vysoký tropický strom pocházející z Thajska, Filipín a dalších zemí jihovýchodní Asie. Kratomové listy jsou kulaté a kopinaté. Mají tmavě zelený odstín, na listech jsou bílé nebo červené žilky. Nejrozšířenější jsou však sušené listy, které byly rozdrceny a prodávány ve formě tmavě zeleného prášku.

7hydromitragynin a mitragynin. Tyto látky jsou známé jako indolové alkaloidy a používají se v medicíně ke zmírnění chronické bolesti. Používají se také k léčbě abstinčních příznaků opiátů. Mitragynin a 7hydromitragynin jsou považovány za agonisty opioidních receptorů. Kvůli těmto alkaloidům se kratom často prodává jako náhražka opia.

Způsob konzumace je, že čerstvé nebo sušené listy se obvykle žvýkají nebo se z nich připravuje čaj. Jednou z možností je také kouření sušených listů. Drcené listy se naopak nejčastěji vyskytují ve formě zeleného až tmavě zeleného prášku. Ten se pak kombinuje s vodou, čajem nebo slazeným nápojem. Kratom je k dispozici také ve formě tablet a tekutého extraktu. Kombinace kratomu s alkoholickými nápoji může vést ke zdravotním problémům. (Kratina, 2017. str. 4-9)

Objednat si ho lze na internetu či zakoupit v obchodech nebo v automatech. Návyková látka kratom je volně dostupná. Tuhle látku si mohou koupit i děti. Působení je zcela podobné jako u opiátů. Ministerstvo zdravotnictví chce kratom v nejbližší době zařadit na seznam

NL. S látkou se jedinec cítí uvolněný a sebevědomý, velké plus obnáší také soustředěnost a zrychlení plynutí času. (Kratom drug profile)

Kratom má při užívání malých dávek (5 gramů) povzbuzující účinky podobné kokainu. Uživatel často pociťuje nárůst energie a vzrušení. Kratom je oblíbený mezi studenty a řidiči kamionů díky své schopnosti zvyšovat pozornost a soustředění. Nízká dávka má účinek hodinu až hodinu a půl. Druhým způsobem příjmu je užívání velkého množství kratomu. Vysoké dávky kratomu naopak způsobují sedativní účinky podobné užívání morfinu. Uživatel, který užívá dávky v rozmezí 10-15 g, se může cítit uvolněný a ospalý. Účinky silných dávek kratomu mohou trvat až 5 hodin.

Mezi nežádoucí účinky patří zrychlený srdeční tep, svědění kůže, nevolnost a ztráta chuti k jídlu při užívání mírného množství a vytváření stimulačních účinků. Při pokračujícím užívání může dojít ke ztrátě hmotnosti, přetrvávající únavě. Důrazně se doporučuje nekonzumovat alkohol po užití velké dávky kratomu. Byly zaznamenány případy úmrtí lidí v důsledku kombinace alkoholu a velkého množství kratomu. Mezi další nežádoucí účinky může patřit zácpa, dezorientace a nadměrné pocení. Dlouhodobé užívání kratomu může být škodlivé i pro duševní zdraví uživatele. Jedinci mohou pociťovat únavu, deprese, a dokonce i psychózy.

Tolerance roste při dlouhodobém a soustavném užívání kratomu. Možným důsledkem je závislost a touha. Abstinenční příznaky jsou podobné jako u závislosti na opiátech: horečka, pocení, průjem, silné svalové křeče, úzkost a nespavost. (Kratom drug profile)

4 PREVENCE DROGOVÉ ZÁVISLOSTI

Prevenici lze definovat jako soubor intervencí, jejichž cílem je zabránit výskytu a šíření rizikového chování nebo jej omezit. Vývoj se nejrychleji objevil u prevence užívání návykových látek.

4.1 Primární prevence

Primární prevence je nejvýznamnějším druhem prevence a její zásady se uplatňují nejen v rodinách, ale i ve školách. Primární prevence spočívá především ve výchovných, vzdělávacích, rekreačních, osvětových a poradenských iniciativách zaměřených na veřejnost. Aby se zabránilo vzniku problému s drogami z experimentování, je primárním cílem prevence snaha co nejvíce snížit poptávku po drogách. Ovlivnit jednotlivce a jeho chování, ale i celou společnost tak, aby nemohl vzniknout drogový problém už na základě experimentu. Hlavním cílem primární prevence je zabránit nebo se aspoň snažit oddálit prvotní kontakt dítěte či mladistvého s návykovými látkami do staršího věku. Primární prevence může být zaměřena na celou populaci nebo pouze určitou část cílené skupiny, obzvláště na děti a mládež. (Nešpor, 2003)

4.1.1 Metodické doporučení k primární prevenci ve školách a školských zařízeních

Primární prevence rizikového chování u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních je metodické doporučení v souladu se zákonem o prevenci rizikového chování dětí, žáků a studentů. „*Strategií prevence rizikového chování u dětí a mládeže v působnosti resortu školství, mládeže a tělovýchovy, Národní strategií protidrogové politiky, Strategii prevence kriminality- všechny strategie vždy na příslušná období, § 29 odst. 1 a § 30 odst. 3 zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), ve znění pozdějších předpisů, § 18 písm. c) zákona č. 379/2005 Sb., o opatřeních k ochraně před škodami působenými tabákovými výrobky, alkoholem a jinými návykovými látkami a o změně souvisejících zákonů, Konceptí státní politiky pro oblast dětí a mládeže.*“ (Č. j. 21 291/2010–28 Metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních, 2010)

Tato strategie zahrnuje zavedení aktuální terminologie, která je v souladu s terminologií používanou v zemích Evropské unie, a také začlenění prevence do programu školských vzdělávacích zařízení se školskými předpisy. Popisuje také jednotlivé instituce v systému, stejně jako roli pedagoga a jeho úlohu v systému, a definuje preventivní program (minimální

preventivní program pro příjemce, dále pak preventivní program). doporučuje procesy pro školy a školní organizace pro postupy vybrané rizikové chování dětí a mládeže.

Tato problematika se zaměřuje na předcházení rizikovému vývoji, konkrétně na následující rizikové projevy v chování žáků:

- Žák je agresivní, projevuje se u něj násilí, vandalství, antisemitismus, extremismus, rasismus, šikana
- Záškoláctví
- Chování, které vzniklo závislostí užíváním návykových látek, gambling
- Nebezpečné sporty, rizikové chování v dopravě
- Porucha příjmu potravy
- Negativní působení sekt
- Sexuální rizikové chování (Č. j. 21 291/2010–28 Metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních, 2010)

4.2 Sekundární prevence

Sekundární prevence se zaměřuje na rizikové jedince a skupiny osob, u kterých je větší pravděpodobnost, že se dopustí trestných činů nebo se stanou jejich oběťmi, nebo se dostanou do sociálních patologií (jako je závislost na alkoholu a drogách, záškoláctví, gamblerství, vandalismus, etnické konflikty a dlouhodobá nezaměstnanost) a základní příčiny kriminogenních okolností.

Úkolem sekundární prevence je práce s dětmi a mládeží (ale i dospělými), kteří se již s drogou setkali poprvé, tedy s těmi, kteří jsou ve fázi experimentu a droze jako takové ještě úplně nepropadli. Prevence v těchto případech spočívá v povzbuzení osob, aby užívání návykové látky omezili a zcela se jí vzdali. Cílem poradenství a aplikovaných léčebných metod je předcházet rozvoji závislosti. (Jedlička, 2004)

4.3 Terciální prevence

Kamil Kalina, (2008) tvrdí:

Terciální prevence se týká prevence závažných a dlouhodobých zdravotních a sociálních škod způsobených důsledky užívání drog. V tomto smyslu se jedná o terciální prevenci:

- resocializace nebo sociální rehabilitace pro klienty, kteří již podstoupili léčbu vedoucí k abstinenci nebo kteří se zapojili do substituční léčby a jsou bez drog;
- intervence pro klienty, kteří aktivně užívají drogy a nejsou si jisti, zda s užíváním přestanou.

Terciální prevence většinou využívá služeb sociální práce, jako je zprostředkování zaměstnání a bydlení, pomoc při jednání s institucemi a zdravotními pojišťovnami apod. Zahrnuje také základní zdravotní péči o uživatele drog, při níž jsou chráněni nejen závislí, ale i společnost. (Kalina, 2008 str. 22-23)

Závislí užívají drogy denně, ale mnozí z nich odmítají léčbu a považují drogy za běžnou součást svého života se kterou nechtějí přestat. Existují preventivní strategie, které zmírňují negativní dopady zdravotních problémů, jako je hepatitida a HIV. Za základní preventivní opatření považujeme výměnu čistých injekčních stříkaček. Pokud již k drogové závislosti došlo, je hlavním cílem společnosti situaci regulovat.

Substituční léčba funguje v moderní praxi tak, že se nelegální droga nahradí legální drogou, tzv. chemicky čistou drogou. Jedná se o medicínsky bezpečnější postup, který je však širokou populací vnímán nepříznivě a je spojen s vysokými finančními náklady. S legálními drogami se také často obchoduje na černém trhu. Závislým je umožněno legislativně předepsat léky lékařem, a oni je poté prodávají na černém trhu. (Kalina a kol., 2003)

5 SITUACE V ČESKÉ REPUBLICCE

Pro ČR existuje nová strategie „*Strategie EU pro oblast drog na období 2021–2025*“, která uvádí, že „*Strategie EU pro oblast drog na období 2021–2025 stanoví obecný politický rámec a priority politiky Evropské unie pro oblast drog na období 2021–2025. Rámec, účel a cíle této strategie poslouží jako základ pro akční plán EU pro oblast drog na období 2021–2025.*“ (Strategie EU pro oblast drog na období 2021–2025, 2020)

Cílem strategie je zajistit a zlepšit blahobyt společnosti a jednotlivců, chránit a podporovat veřejné zdraví, zajistit vysoký stupeň bezpečnosti a pohody obyvatelstva a zlepšit zdravotní gramotnost. Strategie přistupuje k problémům v oblasti drog na základě faktů, koordinovaně, vyváženě a multidisciplinárně na národní úrovni, úrovni EU a na mezinárodní úrovni. Přístup se zabývá také rovností žen a mužů a rovností v oblasti zdraví.

Priority a opatření v oblasti nelegálních drog, kterými se bude koordinovaný plán zabývat, by měly mít do roku 2025 celkový dopad na důležité složky drogové situace. Dobře koordinované, účinné a efektivní provádění opatření by mělo nabídnout vysoký stupeň ochrany lidského zdraví, sociální stability a bezpečnosti a přispět ke zlepšení informovanosti. Musí zaručit, že se předejde jakýmkoli neočekávaným negativním důsledkům spojeným s prováděním těchto opatření a podporou lidských práv a udržitelného rozvoje.

Hlavní myšlenkou v tomto dokumentu je snížení nabídky drog: posílení bezpečnosti. Touto myšlenkou se snaží říct, že součástí snižování nabídky drog je prevence drogové trestné činnosti, zejména organizovaného zločinu a odrazování od této trestné činnosti a její narušování prostřednictvím justiční a donucovací spolupráce, zpravodajských služeb, zadržování, konfiskace majetku, zabavování výnosů z trestné činnosti, vyšetřování a správy hranic. V dokumentu uvedly 11 strategií pro boj s drogami a co je potřeba si u té problematiky hlídat v bezpečnosti prevence. (Strategie EU pro oblast drog na období 2021–2025, 2020)

Celím světem otrásl COVID-19 a evropská zpráva o drogách uvádí, jak se tomu postavil drogoví trh. Na základě údajů z 29 zemí (EU 27, Turecko a Norsko) nabízí zpráva nový pohled na zdravotní a bezpečnostní důsledky složitého a vyvíjejícího se drogového problému a drogového trhu odolného vůči narušení COVID-19. V roce 2020 bylo zachyceno rekordních 213 tun (nárůst ze 177 tun v roce 2019). Čistota kokainu se zvýšila a více lidí

nastupuje poprvé na léčbu. Předběžné údaje o záchytech v roce 2020 naznačují, že dostupnost během pandemie neklesla. Lidé si pouze ukázali svoji kreativitu a snaží se vymýšlet různé způsoby, jak drogu přes hranice poslat. Díky stabilní poptávce po amfetaminu je domácí výroba u spotřebitelů zisková. Evropská zpráva o drogách nám píše. Krize COVID-19 nám ukazuje hodnotu informací, které jsou vědecké, podložené důkazy a srovnatelné napříč zeměmi. Zpráva poskytuje včasnou analýzu, která pomáhá osobám s rozhodovací pravomocí držet krok s novými trendy a vývojem a identifikovat oblasti vyžadující rychlou akci. Nová protidrogová strategie EU nám nejen definuje cestu vpřed, ale dále posílí naši schopnost jednat společně s cílem chránit zdraví, pohodu a bezpečnost občanů EU. (Evropská zpráva o drogách: Trendy a vývoj, 2021)

5.1 Programy pro děti a mladistvé

Knihy kriminalita a drogy uvádí jaké jsou problémy s jedincem který užívá návykové látky. Popisují dva pohledy na jedno téma, jak to každý vidí jinak. Jak postupovat při terapii závislých jedinců na drogách. Jakou má terapeut povinnost oznamovací a jakou má povinnost mlčenlivosti. V knize také zmiňuje programy pro mladistvé, kteří se snaží vyléčit z užívání drog. Tato kniha uvádí společnost Renarkon o.p.s. Kde tato společnost má 8 středisek a snaží se pomoci drogově závislým, dávají druhou šanci na život, pokud budou spolupracovat a dodržovat léčbu.

Renarkon znamená spojení slov „resocializace narkomanů“, má osm středisek a zabývá se primární, sekundární a terciální prevencí závislosti nebo její léčby. Je to šance pro lidi, kteří chtějí se závislostí skončit, ale samotným se jim to nedaří. Programy se nachází ve Frýdku-Místku, Ostravě, Kopřivnici a Čeladné. (Sadílková, 2012)

Ve Frýdku-Místku se uskutečnil pro mladistvé program „PROBOŠ“. Začalo probíhat program sociální výchovy a převýchovy pro dospělé. Tyto programy byly většinou dlouhodobé, v trvání šesti až devíti měsíců. Tento program byl určený od věku 15 až 18 let. Dále proběhl program „JE TO TVOJE ŠANCE“, kde hlavním cílem bylo udělat změny v přístupu dětí a mládeže. Aby se úplně vzdali návykových látek a uvědomily si rizika pro jejich zdraví a přestali experimentovat. Program byl určen dětem od 13 do 18 let. Existuje spousta programů na drogovou prevenci, na pomoc zamezení braní drog. (Sadílková, 2012)

6 VÝZKUMNÁ ČINNOST V RÁMCI DROGOVÉ PREVENCE

V této kapitole bude provedena rešerše zahraničních zdrojů. Pro analýzu dostupných zdrojů z drogové problematiky z již existujících výzkumů na základních školách po celém světě. Vypsány budou jejich poznatky, výsledky výzkumů.

GYTS je školní výběrová studie, která monitoruje užívání tabákových výrobků a znalosti a postoje školní mládeže ve věku 13-15 let z roku 2016. Tato studie uvádí: „*Zkušenost s kouřením tabáku v životě uvedlo 54,0 % 13–15letých žáků (bez rozlišení věkových kategorií), 49,8 % uvedlo zkušenost s cigaretami a 31,5 % zkusilo jiné formy tabáku. Bezdýmny tabák někdy v životě užilo 15,0 % dotázaných. V posledních 30 dnech kouřilo tabák 19,2 % respondentů (současní kuřáci), z toho 18,4 % chlapců a 20,0 % dívek, v tom cigarety 15,2 % respondentů. K častým kuřákům (ti, kteří kouřili alespoň ve 20 z posledních 30 dnů), patřilo 5,8 % dotázaných (vyrovnaně chlapců i dívek) – tabulka 4-1. Užití e-cigaret v posledních 30 dnech uvedlo 11,2 % žáků (12,5 % chlapců a 9,8 % dívek)*“ (str.66) (Zpráva o tabákových, nikotinových a souvisejících výrobcích v České republice, 2021) Tato studie ukazuje na to, jak velká populace mladistvých má již v nízkém věku zkušenosti z kouřením tabákových výrobků.

Dále je studie Botvin LifeSkills Training Elementary School je komplexní, dynamický a vývojově vhodný program prevence užívání návykových látek a násilí pro žáky druhého stupně základních škol. Tento velmi úspěšný výukový program prokazatelně posiluje sebevědomí, zdravé postoje a znalosti důležitých životních dovedností, které podporují zdravý a pozitivní osobní růst a duševní zdraví. Výuka LifeSkills je komplexní, dynamický a rozvojový program, který podporuje duševní zdraví a pozitivní vývoj mládeže. Do tohoto programu byli zapojeni žáci 3-6 tříd. Program skládající se z 8 lekcí ročně během všech tří let. Program byl rozdělen: Úroveň 1 (3./4. třída) – 8 lekcí, Úroveň 2 (4./5. třída) – 8 lekcí, Úroveň 3 (5./6. třída) – 8 lekcí a lekce trvala 30-45 minut. Program je zdroj informací pro pedagogy a facilitátory, kteří zavádějí Botvin LifeSkills. Má jim pomoci přiblížit zásadní zdravotní témata, jako jsou elektronické cigarety (e-cigarety) a vaping. Tento zdroj je navržen tak, aby pedagogům poskytl základní informace o této problematice a také aby poskytl strategicky umístěná propojení lekcí týkajících se elektronických cigaret a vapingu. Tento zdroj nemá za cíl nahradit vyučovací hodiny, ale přináší důraz na toto téma nebo

zdravotní rizika pro žáky účastníci se programu Botvin LifeSkills Training. Uvádí, že kouření na základních školách nadměrně vzrostlo a pořadí čísla rostou. Důkazy podporující účinnost programu Botvin LifeSkills (LST) na snižování počtu kuřáků mezi mládeží je podložen více než 35 publikovanými studii. Významné snížení počtu kuřáků bylo prokázáno na všech úrovních: základních školách (až 66 %), na středních školách (až 87 %). Bylo prokázáno, že program snižuje obecné zneužívání návykových látek o více než 50 %. V programu se nacházejí příručky pro učitele, kde naleznou lekce, úrovně lekcí jsou rozděleny pro vyučování. (Botvin LifeSkills Training Elementary School Program, © 2023)

Studie na téma účinnost školního programu prevence zneužívání návykových látek. Program trval 18 měsíců. Studie se zúčastnilo sedm evropských zemí, s toho 170 škol (7079 žáků ve věku 12-14 let). Před provedením programu byl proveden před testový průzkum hodnotící minulé a současné užívání návykových látek, zatímco po testový průzkum byl proveden přibližně 18 měsíců po předběžném testu. Na začátku programu bylo sponzorováno nadměrnější užívání alkoholu a konopných drog za posledních 30 dní. Výsledky byly po 18 měsících byly, že nekuřáci, kteří nekuřili začali užívat v malé míře nikotinu. Kuřáci, kteří kouřili na začátku zůstali u stejného množství nikotinu. Alkohol a konopné drogy se výsledky zhoršili o malá procenta. Vyzorovalo se, že sociální vliv má velkou váhu v užívání návykových látek. (Účinnost školního programu prevence zneužívání návykových látek, 2010)

Tento výzkum s názvem školní programy protidrogové prevence: Přehled toho, co funguje zkoumá účinnost školních programů protidrogové prevence v prevenci užívání nelegálních drog. Náš článek uvádí výsledky systematického přehledu hodnotící literatury, abychom odpověděli na tři základní otázky:

- Snižují školní programy protidrogové prevence míru užívání nelegálních drog?
- Jaké vlastnosti jsou charakteristické pro efektivní programy?
- Liší se tyto charakteristiky efektivního programu od charakteristik identifikovaných jako efektivní v přehledech školní drogové prevence užívání legálních látek (jako je alkohol a tabák)?

Pomocí systematického přehledu a metaanalytických technik identifikujeme charakteristiky školních programů protidrogové prevence, které mají významný a příznivý dopad na zlepšení užívání nelegálních látek (tj. narkotik) mezi mladými lidmi. Úspěšné intervenční programy obvykle zahrnují vysokou úroveň interaktivity, časové náročnosti a univerzálních přístupů, které jsou poskytovány na střední škole. Tyto charakteristiky programu byly v souladu s mnoha účinnými prvky programu nalezenými v předchozích přehledech zkoumajících dopad školní drogové prevence na užívání legálních drog. Tato analýza naznačuje, že zahrnutí posilovacích sezení a mnohostranných programů protidrogové prevence má malý dopad na prevenci užívání nelegálních drog mezi dětmi školního věku. (School-Based Drug Prevention Programs: A Review of What Works, 2018)

Výzkum s názvem užívání alkoholu a tabáku mezi jihokorejskými adolescenty: ekologický přehled literatury představuje komplexní přehled literatury o prediktorech, důsledcích a prevalenci užívání alkoholu a tabáku mezi jihokorejskou mládeží. Byl proveden systematický přehled literatury v korejských a anglických společenských vědních časopisech. Zjištění naznačují, že procesy na více úrovních mohou u této mládeže vést k problémům s alkoholem a tabákem. Literatura zejména naznačuje, že rizikové faktory v sociodemografických (věk, pohlaví a deprese), mikro- (rodina, vrstevníci a učitelé), mezo- (vztahy mezi domovem a školou), exo- (související s rodiči) životní události a média), makro (rodičovské praktiky a akademický stres) a chronosystémové úrovně (asijsko-pacifická finanční krize v roce 1997) jsou spojeny se zvýšenou konzumací alkoholu a tabáku. Může se říct, že „všechno souvisí se vším“. Velkou roli v užívání návykových látek souvisí s vnějším světem. (Alcohol and tobacco use among South Korean adolescents, © 2023)

Výzkum Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách 2019 se píše „V roce 2019 byl dotazník studie aktualizován tak, aby zahrnoval otázky týkající se sociálních médií, užívání elektronických cigaret a bezdýmného tabáku a konzumace energetických nápojů, a to jak samostatně, tak s alkoholem. Sběr dat probíhal v období od března do června 2019 na 255 vybraných základních a středních školách v celé České republice, přičemž se zaměřil na žáky narozené v roce 2003, tj. žáky 9. tříd základních škol a studenty 1. ročníků středních škol všech typů, včetně odpovídajících ročníků víceletých gymnázií. Celkem bylo v ČR nasbíráno 6602 dotazníků, z nich bylo 2793 vyplněno respondenty narozenými v r. 2003.“ (Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách, 2019)

Kouření cigaret, elektronické cigarety a zahříváný tabák

Můžeme říci, že v posledních letech zkušenosti mladistvých s cigaretami klesla. „*Zkušenost s kouřením cigaret alespoň jednou v životě mělo podle výsledků studie v r. 2019 celkem 54,0 % šestnáctiletých (53,9 % chlapců a 54,2 % dívek) Čechů. Kouření v posledních 30 dnech uvedlo 23,6 % studentů, oproti tomu v roce 2015 se jednalo o 29,8 procenta šestnáctiletých a v roce 1995 o 34,3 procenta.*“ (Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách, 2019)

Ovšem na rozdíl od normálních cigaret se zvýšila poptávka po e-cigaretách. Až 60 % mladistvých má zkušenost s e-cigaretami.

Konzumace alkoholu

„*Alkohol v životě pilo 95,1 % šestnáctiletých studentů, přičemž 42,0 % lze považovat za pravidelné konzumenty alkoholu. V posledních 30 dnech pilo podle studie (2019) alkohol 62,7 % studentů, což je pokles o 5,8 % v porovnání s rokem 2015. Míra konzumace alkoholu je vyrovnaná u chlapců a dívek, dívky o něco častěji uváděly pouze jednorázovou konzumaci alkoholu.*“ (Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách, 2019)

Užívání nelegálních drog

„*Alespoň jednu zkušenost s užitím nelegálních drog v životě uvedlo v roce 2019 celkem 29,3 % dotázaných studentů, nejčastěji šlo o konopné látky, tj. marihuanu nebo hašiš. Alespoň jednou v životě je zkusilo celkem 28,4 % studentů, z nich 10,6 % uvedlo jednorázový experiment s konopnými látkami a 17,8 % jejich opakované užití.*“ (Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách, 2019). Pokles užívání návykových látek je připisován tzv. digitální revoluci, která se vyznačuje nárůstem online komunikace a používáním nových technologií. Spíše, než vliv technologií a internetu hraje roli úbytek přímé komunikace s vrstevníky a osobní interakce s nimi, doprovázený vyšší mírou rodičovského dohledu. (Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách, 2019)

Další výzkum se prováděl v Brazílii: Vzdělávací program odolnosti vůči drogám (PROERD). Z 5. ročníku z 28 škol odpovědělo 1727 studentů na výchozí dotazník a 1334 studentů odpovědělo na následný dotazník devět měsíců po výchozím stavu. Z 7. ročníku odpovědělo 2303 studentů na základní dotazník a 1739 studentů odpovědělo na následný

dotazník devět měsíců po výchozím stavu. Tato studie hodnotila účinnost školního programu protidrogové prevence PROERD, který je široce šířen v brazilských školách a je implementován prostřednictvím dvou učebních osnov: 5. a 7. třídy. Program PROERD nebyl účinný jako univerzální program při oddálení nebo snížení spotřeby jakékoli drogy po devíti měsících, bez ohledu na paradigma použité v analýze. (Effectiveness of a school-based substance use prevention program taught by police officers in Brazil, 2021)

Další studie s názvem Unplugged která je komplexní program sociálního vlivu pro školy. Program byl hodnocen s dětmi ve věku 12–14 let v několika evropských zemích: Rakousko, Belgie, Německo, Řecko, Itálie, Španělsko, Švédsko, Slovensko a Česká republika. Mezinárodní studie se zaměřovala na každodenní užívání cigaret, opilost a užívání konopných drog v posledních 30 dnech. Pro porovnání výsledků byl vyhotoven statistický výzkum, který pak porovnával rozdíly s experimentální skupinou. Měření výsledků proběhlo ve 3,12,18měsíčním sledování. Mladí lidé, kteří byli v programu měli menší pravděpodobnost, že přejdou z nekuřáckého nebo sporadického kouření na každodenní kouření. Podobné vzorce se objevily i při používání jiných látek. Analýza podle pohlaví zjistila, že opožděná progresse a zvýšená regrese byla vyšší u intervenčních podmínek chlapců, zatímco u dívek nebyly pozorovány žádné, minimální nebo obrácené rozdíly. (Unplugged, 2023)

Výzkum s názvem A cluster randomized controlled trial evaluating the effectiveness of the school-based drug prevention program, se uskutečnil v Brazílii. Zúčastnilo se celkem 5208 žáků 8. ročníku s průměrným věkem 13,2 let v rovných poměrech pohlaví. V roce 2019 intervenční skupina absolvovala 12 lekcí programu pod dohledem týmu Ministerstva zdravotnictví. Primárním měřeným výsledkem byla prevalence nadměrného pití (pět nebo více dávek alkoholu při příležitosti) během posledního měsíce. Sekundárními výstupy byla prevalence zahájení a užívání alkoholu, tabáku, těkavých látek, marihuany a kokainu během posledního měsíce. V závěru studie nebyl nalezen výrazný rozdíl pití alkoholu v posledních měsících. Nicméně u studentů, kteří byli vystaveni programu, byla menší pravděpodobnost, že zahájí užívání alkoholu. (A cluster randomized controlled trial evaluating the effectiveness of the school, 2021)

6.1 Zhodnocení výzkumů

Velkou váhu ve studiích přiřazují sociálním vlivu, který má velkou váhu v užívání návykových látek. V některých starších výzkumech se zmiňuje, že sociální sítě hrají velkou roli. Avšak v té době sociální sítě ještě nebyli tak populární jako jsou teď. Mnoho mladých lidí je na sociálních sítích každý den, a je snadné se dostat ke špatnému obsahu na internetu. Děti si oblíbí někoho na sociálních sítích a pak k nim „vzhlížejí“ a berou si od nich i ty špatné návyky, nebo rizikové chování a neuvědomují si, že na sociálních sítích není „reálný život“. Proto velkou roli v užívání návykových látek souvisí s vnějším světem. Ve většině studií uvádí, že chlapci jsou náchylnější k experimentování s návykovými látkami než dívky. Také navrhuje, aby prevence posílila svoje působení. Zařadili více workshopu a více informací hravou formou. Zmiňují také, že mnohostranných programů protidrogové prevence má malý dopad na prevenci užívání nelegálních drog mezi dětmi školního věku. Bylo by potřeba zhodnotit učící metody a formu předávání informací žákům. Je důležité správně zvolit metodu učení k věku žáků. Drogová prevence má určitě smysl, jen každý musí přijít na tu správnou variantu předávání informací, aby si z toho žáci odnesli co nejvíce.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

7 ŠETŘENÍ NA ZÁKLADNÍ ŠKOLE

Cílem této práce bylo vytvoření plánu drogové prevence na vybrané základní škole. Škola byla vybrána v Uherském Hradišti, Academic school což je fakultní škola Přírodovědecké fakulty Univerzity Palackého v Olomouci. Vybrána byla na základě spolupráce s Univerzitou Tomáše Bati v Uherském Hradišti. Na základě šetření bude navrhnutý plán drogové prevence pro danou školu.

Záměrem bylo seznámit žáky s problematikou drog a zároveň byly zjišťovány znalosti žáků o drogách. Při šetření byla zvolena 9. třída s nejstaršími žáky.

7.1 Academic school je fakultní škola Přírodovědecké fakulty Univerzita Palackého v Olomouci

Pro mé šetření byla zvolena základní škola, která se nachází v Uherském Hradišti na Studentském náměstí v těsné blízkosti budov Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, fakulty logistiky a krizového řízení. V budově školy se nachází mateřská školka, základní škola, a i střední škola. Budovy jsou vybaveny moderním vybavením jako jsou interaktivní tabule, dataprojektory a mobilní dotykové panely. Žáci používají své nootebooky, které využívají k práci v běžných vyučovacích hodinách. Ti, kteří nootebook nemají, je jim umožněno vypůjčení školního počítače.

Academic school je úplná základní škola, která trvá devět let. V každém ročníku je jedna běžná třída a jedna nebo více dvojjazyčných tříd. Vícejazyčná výuka je k dispozici v první až čtvrté třídě a nyní částečně i v šesté třídě, počínaje školním rokem 2021-2022. Kapacita školy byla rozšířena na 200 žáků, protože tyto třídy se postupně naplňují. Škola poskytuje školní družinu i školní klub. V areálu školy v Uherském Hradišti je k dispozici stravování.

V každé třídě je maximálně 19 studentů na prvním i druhém stupni a maximálně 14 studentů ve vícejazyčných třídách, což umožňuje individuální přístup ke každému studentovi. Moderní výukové přístupy používá celý tým motivovaných učitelů. Jejich posláním je vytvářet příjemné prostředí pro výuku bez stresu. (Academic School, © 2022)

Příprava a komunikace na této škole, je popsána na stránkách školy. Škola zde uvádí, jak to u nich přesně funguje. „*Minimálně tři dny předem jsou termíny a témata písemných prací zveřejněny na internetu. Za den se může psát pouze jedna písemná práce. Domácí úkoly a referáty jsou zasílány elektronicky. Domácí přípravou jsou vedeni žáci k samostatnosti při přípravě na výuku a pro jejich studijní budoucnost. Místo známek (na prvním stupni) je poskytována dětem prostřednictvím slovního hodnocení zpětná vazba – ta je zaměřena na činnosti a dává směr dalšímu učení, nezahanbuje ani netrestá. Na druhém stupni dáváme možnost opravných písemných prací, a tedy možnost oprav známek. Žáci se musí ale znovu připravovat na opravnou písemnou práci, mohou využít konzultací s pedagogem. Klíčem ke kvalitnímu učení jsou hlavně smysluplnost, přiměřenost učiva a metod věku dítěte, svobodná volba postupu práce, vlastní aktivita dětí, spolupráce“.* (Academic School, © 2022)

Škola má jako svoje motto: „*Otevíráme dětem oči a dáváme jim křídla, aby mohly vylétnout do světa a vyzkoušet, co jsme je naučili“*. Žáci ve školách mají už od prvních ročníků více hodin angličtiny, a také některé české předměty mají v anglickém jazyce. Jak uvádí škola snaží se žákům otevřít možnosti vycestovat a skvěle se anglicky dorozumívat. (Academic School, © 2022)

7.2 Průzkum na základní škole

Hlavní metodou bylo šetření pomocí řízeného rozhovoru, která se skládá z poučných informací z oblasti drog (viz. Příloha1). Na sdělené informace jsem se poté doptávala otázkami, abych zjistila informovanost u žáků. Pro naši komunikaci jsem zvolila dvě různobarevné kartičky (viz. Příloha2). Každý posluchač dostal dvě kartičky na tvrdém papíru, kdy jedna byla červená a uprostřed měla velké písmeno A, druhá kartička byla v barvě modré a uprostřed měla velké písmeno N, aby komunikace mezi námi byla jednodušší. Řízený rozhovor byl rozdělen tak, aby vždy byla informační část o drogách a poté otázka na danou problematiku. Na položenou otázku žáci zvedli tu kartičku, o které si mysleli, že bude označena jako správná odpověď. U každé otázky jsme si poté uvedli správnou odpověď.

Dále jsem se bavila s vyškoleným pedagogem o drogové situaci na jejich škole, zeptala se na pár otázek a navrhla určité metody na zlepšení stavu na škole v problematice drog, dle svých poznatků z průběhu šetření.

8 ŠETŘENÍ POMOCÍ ŘÍZENÉHO ROZHOVORU NA ZÁKLADNÍ ŠKOLE

Do drogové prevence byli zapojeni žáci 9. ročníku ze školy v Uherském Hradišti. Celkem odpovídalo 14 žáků, z toho 6 dívek a 8 chlapců. Vzhledem k menšímu počtu žáků jsem zvolila jako odpovědi vlastně vytvořené kartičky (viz. Příloha2).

8.1 Zobrazení poznatků z šetření vědomostí a přístupu žáků na drogovou problematiku

Mé vystoupení začalo tím, že jsem se na prvním snímku představila a sdělila žákům něco o sobě. Řekla jsem, že studuji Vysokou školu Univerzitu Tomáše Bati ve Zlíně v Uherském Hradišti, obor ochrana obyvatelstva, s tím, že jsem v posledním ročníku bakalářského studia a že píši závěrečnou práci pro ukončení mého studia. Informovala jsem je, že mi budou velmi nápomocni v šetření, které budu provádět. Na začátku také bylo sděleno, že odpovědi žáků kartičkami budou považovány za anonymní a při nejasnostech u mého výstupu je možné dovysvětlení, případně uvedení nějakého příkladu k přiblížení problematice

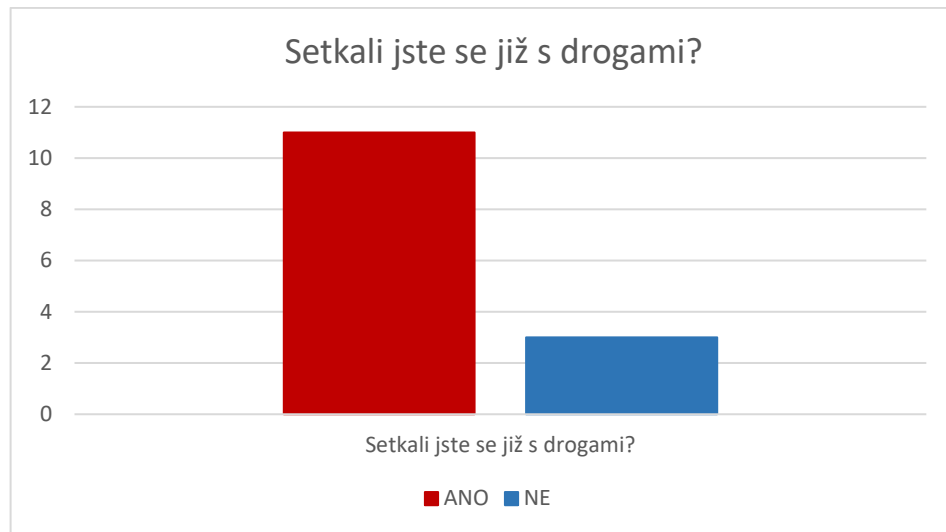
Na druhém snímku jsem se seznámila s kartičkami, které slouží jako nástroj pro odpovídání na mé otázky. Jedna kartička byla červená a uprostřed měla velkým písmenem napsané A, což znamenalo ano. Druhá kartička byla modrá a uprostřed byla velké písmeno N, což znamenalo ne. Na tomto slajdu jsem položila svoji první otázku.

Otázka zněla – **Setkali jste se již s drogami?**

Výsledky zjištěné jsou shrnuty do následné tabulky č1 a grafu 1.

Tabulka 1 Setkali jste se již s drogami?

	ANO	NE
Setkali jste se již s drogami?	11	3



Graf 1

Na třetím snímku jsem žákům vysvětlila, co je to drogová prevence. Snažila jsem se všechny informace sdělit srozumitelně a co nejjednodušeji. Sdělila jsem žákům, že drogová prevence má zásadní význam pro ochranu zdraví před nebezpečím drog. Klíčovou složkou drogové prevence je vzdělávání, které lidem pomáhá pochopit rizika drog a vybavit je strategiemi, jak odolat tlaku společnosti.

Na čtvrtém snímku bylo seznámení, jaké máme druhy drogové prevence. Primární, sekundární a terciální.

Primární prevence se zabývá především výchovnými a vzdělávacími prostředky veřejnosti. Snaží se zabránit, aby nedošlo k experimentování s drogami, snaží se zmírnit poptávku po droze.

Sekundární pracuje s jedinci, kteří už již s drogou experimentují. Tato prevence se snaží povzbudit jedince v ukončení experimentování a návykové látky omezit, nejlépe se jich úplně vzdát.

Terciální prevence se týká prevence závažného užívání drog, dlouhodobých zdravotních škod. V tomto stádiu není v silách jedince ukončit drogovou závislost.

Pátý slajd popisuje, co je droga obecně, že droga je návyková látka, která mění stav člověka různými způsoby. Na drogách se může vypěstovat psychická anebo fyzická závislost.

Na šestém snímku se zabývám závislostmi.

Fyzická závislost se stává součástí metabolických procesů a vede to ke změně fungování organismu.

Psychická závislost jedinec se stává závislý z psychologických důvodů. Velkým problémem je touha po droze, po euforii nebo únik před realitou.

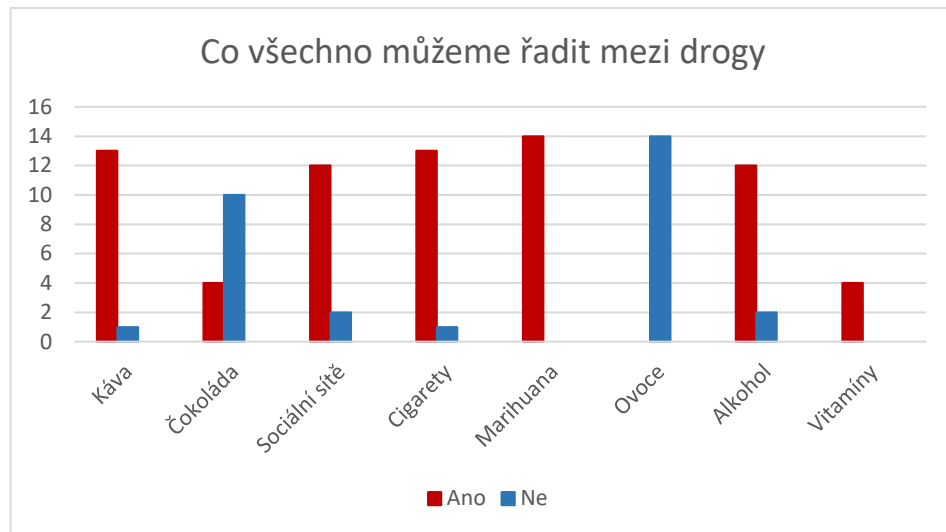
Na dalším snímku pokládám druhou otázku na žáky. Na tabuli se jim promítlo osm obrázků, a já jsem chtěla zjistit, jaké mají povědomí o tom, co se může brát jako droga.

Otázka zněla – **Co všechno můžeme řadit mezi drogy?**

Zjištěné výsledky jsou shrnuty do následné tabulky č2 a grafu2.

Tabulka 2 Co všechno můžeme řadit mezi drogy?

	ANO	NE
Káva	13	1
Čokoláda	4	10
Sociální síť	12	2
Cigarety	13	1
Marihuana	14	0
Ovoce	0	14
Alkohol	12	2
Vitamíny	4	10



Graf 2

Na osmém slajdu jsem rozdělila drogy na legální a nelegální, tlumivé látky a halucinogenní látky, přírodní a syntetické látky a tvrdé a měkké drogy. Na dalších slajdech jsem uvedla rozdělení skupin drog.

Na devátém snímku jsem rozebrala první skupinu drog legální a nelegální drogy.

Drogy legální bývají volně dostupné za některých podmínek, jako je věk anebo lékařský předpis. Za splnění podmínek je užívání drogy tolerováno, avšak legalita neznamená, že legální drogy nejsou škodlivé a nemůže na nich vzniknout závislost.

Nelegální drogy jsou definovány zákonem, za jejich držení, výrobu anebo distribuci hrozí trest.

V desátém snímku jsem žákům položila další otázku. Když jsem se zeptala, co patří do legálních a nelegálních drog. Na základě jejich znalostí a řečené informace v předešlém slajdu jsem zjišťovala jejich znalost. Žáci mi odpovídali zase kartičkami, kdy legální bylo vyznačené červenou barvou a nelegální modrou barvou. V mém šetření jsem zvolila čtyři obrázky, které se v průběhu opakovali. Zvolené obrázky byly pivo, marihuana, LSD a cigarety. Sdělila jsem, že pivo na obrázku představuje alkohol. Poté kytka marihuany, která má v sobě látku THC, což je omamná látka, která mění naše vnímání, utlumuje náš organismus. Obrázek, kde se nachází jazyk s kolečkem na jazyku představuje LSD, který se

vyskytuje v bezbarvé podobě a bez chuti a zápachu. Přidává se například na papírky, cukr anebo žvýkačky. LSD působí na centrální nervový systém, což vede k halucinacím a změnám nálad a vnímání. Na posledním obrázku jsou cigarety, které mají látku nikotin.

Otázka zněla – **Patří mezi legální nebo nelegální drogy?**

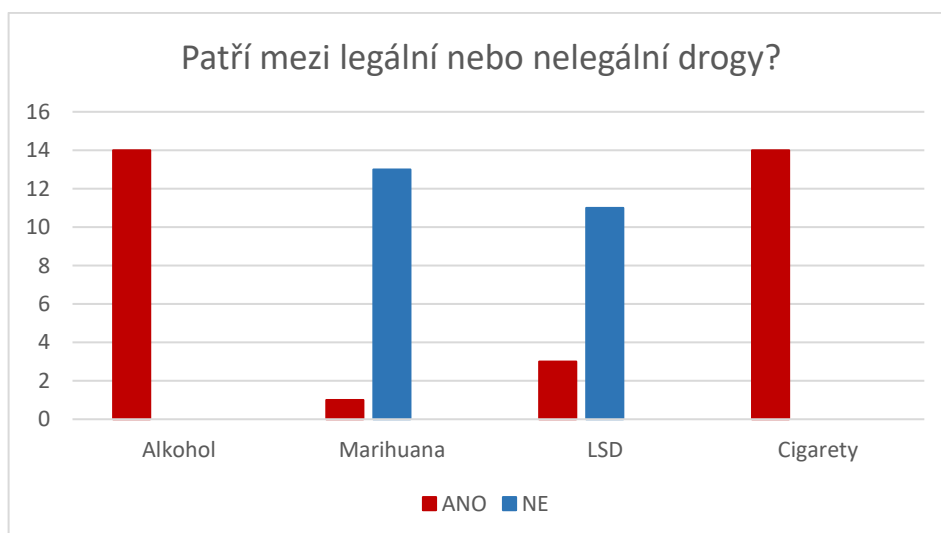
Legální = ANO

Nelegální = NE

Zjištěné výsledky jsou shrnuty do následné tabulky č3 a graf 3.

Tabulka 3 Patří mezi legální nebo nelegální drogy?

	ANO	NE
Alkohol	14	0
Marihuana	1	13
LSD	3	11
Cigarety	14	0



Graf 3

Jedenáctý snímek se týkal dalšího rozdělení na přírodní a syntetické drogy.

Sdělila jsem žákům, že přírodní drogy se vyrábí z rostlin, pochází z rostlinných zdrojů.

Syntetické drogy se vyrábí uměle, např. v laboratořích ve zkumavkách, za pomoci chemie...apod.

Dál jsem opět položila otázku na přednesené informace a znalosti žáků. Odpovídali kartičkami, kdy přírodní droga byla vyznačena červenou barvou a syntetická droga modrou barvou. Byly použity stejné obrázky jako v předešlé otázce.

Otázka zněla – **Patří mezi přírodní nebo syntetické drogy?**

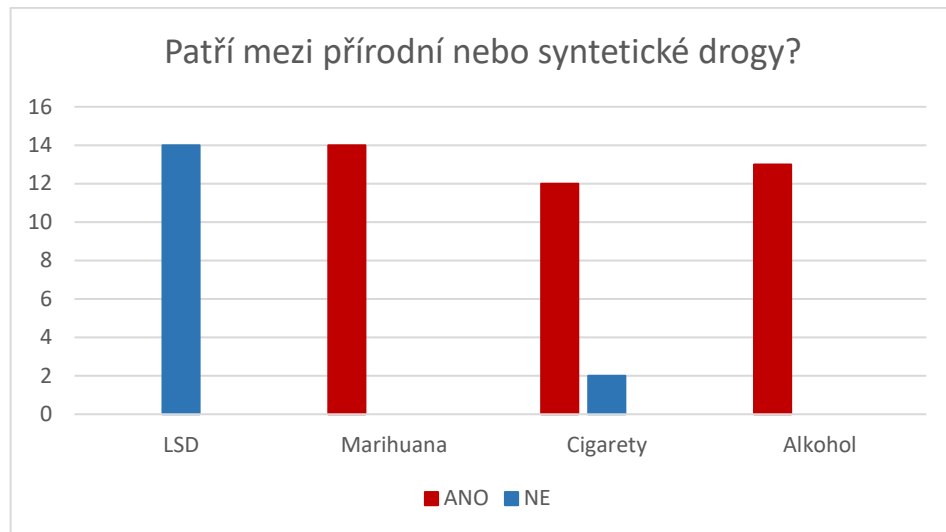
Přírodní = ANO

Syntetické = NE

Zjištěné Výsledky jsou shrnuty do následné tabulky č.4 a grafu 4.

Tabulka 4 Patří mezi přírodní nebo syntetické drogy?

	ANO	NE
LSD	0	14
Marihuana	14	0
Cigarety	12	2
Alkohol	13	1



Graf 4

Na snímku třináct je rozdělení na tvrdé a měkké drogy.

Užívání "tvrdých" drog je spojeno se zvýšeným rizikem vzniku závislosti a poškozením zdraví nebo sociálního okolí uživatele. Po počátečním užití může dojít k poškození a možná i k úmrtí.

Měkké drogy jsou obecně považovány za méně škodlivé, protože vyvolávají zdravotní problémy a závislost po delší dobu nebo v menší míře.

Otázka zněla – **Patří mezi tvrdé nebo měkké drogy?**

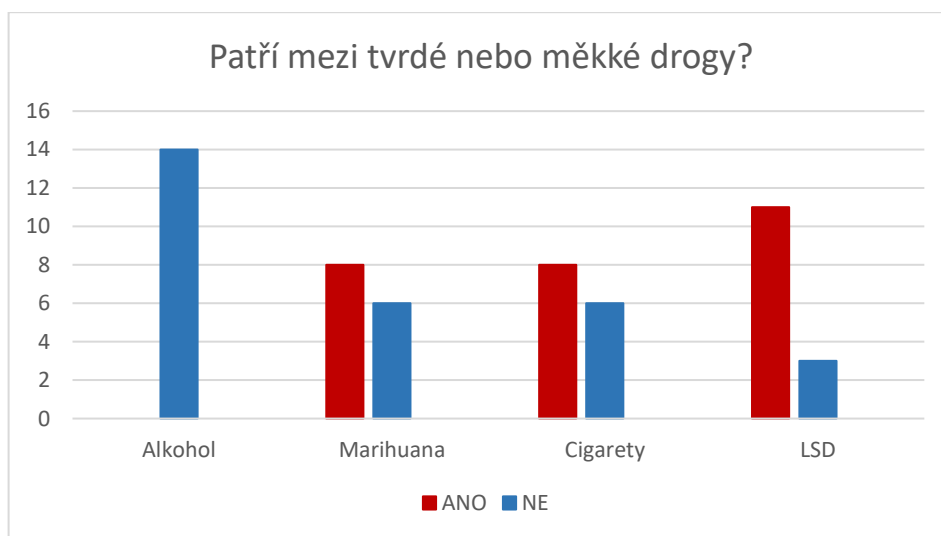
Tvrdé drogy = ANO

Měkké drogy = NE

Výsledky zjištěné jsou shrnuty do následné tabulky č.5 a grafu 5.

Tabulka 5 Patří mezi tvrdé nebo měkké drogy?

	ANO	NE
Alkohol	0	14
Marihuana	8	6
Cigarety	8	6
LSD	11	3



Graf 5

Další rozdělení bylo na tlumivé látky a látky halucinogenní.

Tlumivé látky podporují uvolnění, zklidnění, zpomalení reakcí, pasivitu, únavu a dokonce spánek. Brzy na nich vzniká silná fyzická závislost. Pokud droga není poskytnuta, objevují se abstinenci příznaky.

Halucinogenní látky ovlivňují kvalitu vědomí, psychiku, intenzitu a hloubku prožitku, vyvolávají sluchové a zrakové halucinace a zintenzivňují vnímání prostoru a barev. Problémem je, že jejich účinky jsou nepředvídatelné. Často ovlivňují rozhodnutí lidí pokusit se o těžší drogy.

Otázka byla – **Patří mezi tlumivé nebo halucinogenní drogy?**

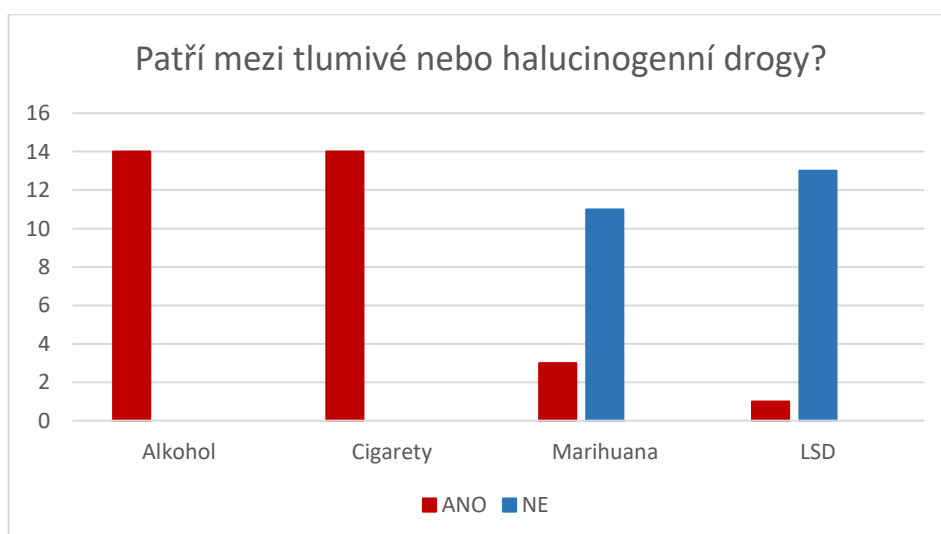
Tlumivé = ANO

Halucinogenní = NE

Zjištěné výsledky jsou shrnuty do následné tabulky č.6 a grafu 6.

Tabulka 6 Patří mezi tlumivé nebo halucinogenní drogy?

	ANO	NE
Alkohol	14	0
Cigarety	14	0
Marihuana	3	11
LSD	1	13



Graf 6

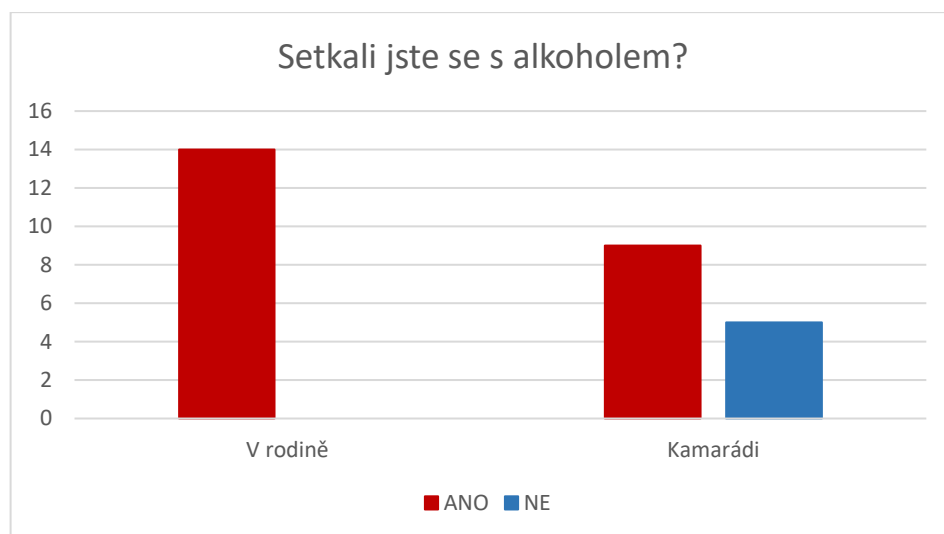
Na dalších třech snímcích jsem se už žáků ptala na situaci v rodině a u kamarádů. Jestli se v rodině setkali s alkoholem, cigaretami a marihuanou. A jestli se setkali u kamarádů s alkoholem, cigaretami a marihuanou.

Otázka – **Setkali jste se v rodině s alkoholem? Setkali jste se u kamarádů s alkoholem?**

Zjištěné výsledky jsou shrnuty do následné tabulky č.7 a grafu 7.

Tabulka 7 Setkali jste se v rodině s alkoholem? Setkali jste se u kamarádů s alkoholem?

Alkohol	ANO	NE
V rodině	14	0
Kamarádi	9	5



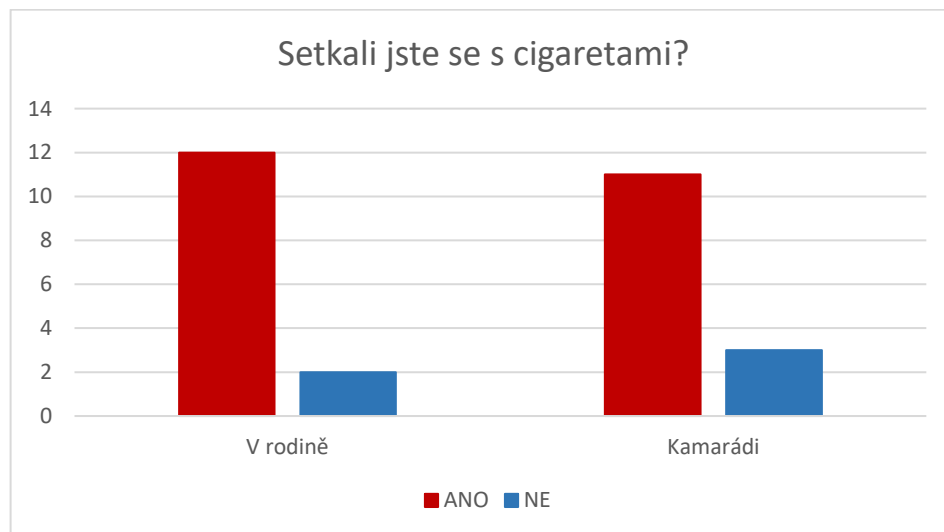
Graf 7

Otázka – Setkali jste se v rodině s cigaretami? Setkali jste se u kamarádů s cigaretami?

Výsledky zjištěné jsou shrnuty do následné tabulky č.8 a grafu 8.

Tabulka 8 Setkali jste se v rodině s cigaretami? Setkali jste se u kamarádů s cigaretami?

Cigarety	ANO	NE
V rodině	12	2
Kamarádi	11	3



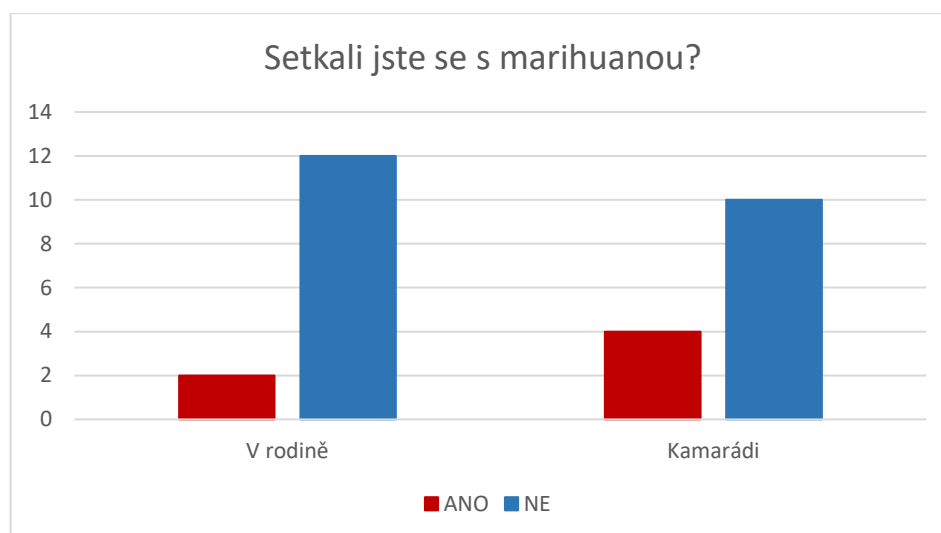
Graf 8

Otázka – Setkali jste se v rodině s marihuanou? Setkali jste se u kamarádů s marihuanou?

Výsledky zjištěné jsou shrnuty do následné tabulky č.9 a grafu 9.

Tabulka 9 Setkali jste se v rodině s marihuanou? Setkali jste se u kamarádů s marihuanou?

Marihuana	ANO	NE
V rodině	2	12
Kamarádi	4	10



Graf 9

8.2 Diskuse s vyškoleným pracovníkem

Vedla jsem řízený rozhovor s pedagogem na dané základní škole, který se zabývá drogovou prevencí na škole. Chtěla jsem zjistit jaká je situace na základní škole Academic school ohledně drog z pohledu vyškoleného pedagoga. Pro přesné formulování otázek a dobrou posloupnost jsem si navrhla šest hlavních otázek, na které jsem se pedagoga ptala. Hlavním cílem bylo zjistit, jak se postupuje při drogové prevenci a jak je škola uzpůsobena pomoci žákům při problému s drogou.

Otázky:

1. Jak byste postupoval(a):

Kdybyste si všiml(a) žáka, který se chová zvláště a měl(a) byste podezření, že je pod vlivem drog.

- Volal(a) byste ihned rodiče?

- Anebo byste první chtěl(a) vědět od něj, kde vzal drogy?

2. V následující dny:

- řešil(a) byste to s ním ve škole? (kdyby chtěli rodiče)

3. A pokud neřešil(a):

- Doporučil(a) byste rodičům nějakou odbornou pomoc?

- Máte nějaký kontakt na odborné zařízení, poradce?

4. Stalo se Vám někdy ve škole, že by u Vás byl žák:

- Pod vlivem alkoholu?

- Pod vlivem drog?

5. Vyhledal Vás už někdo z žáku ohledně drog, nebo nějakého problému v rodině?

6. Řešili jste ve škole nějaký problém, který se týkal drog, cigaret nebo alkoholu?

7. Jak si vy myslíte, že je nejlepší žáky od drog „držet dál“? Co pro to můžeme udělat?

Odpovědi na mé otázky ze strany pedagoga:

1. Jak byste postupoval(a): Kdybyste si všiml(a) žáka, který se chová zvláště a měl(a) byste podezření, že je pod vlivem drog.

- Volal(a) byste ihned rodiče?

- Anebo byste první chtěl(a) vědět od něj, kde vzal drogy?

Odpověď: Hned by to pedagog řešil s třídním učitelem, že se žák chová zvláště a že má podezření na nějakou omamnou látku. Hned by volali zákonné zástupce, ať neprodleně přijedou do školy. A poté by využili možnosti, které na škole mají, a to jsou alkohol testy anebo test na drogy. Tyhle testy by pedagog, dle jeho vyjádření, prý mohl použít až se souhlasem zákonného zástupce. Poté by se ptali, kde žák přišel k omamné látce. Ale stalo

se, že rodič žáka odvedl domů a na druhý den bylo jako by se tzv. „nic nestalo“. Uvedl případ, že rodiče zakázali žákovi s kýmkoliv o tom mluvit.

2. V následující dny: řešil(a) byste to s ním ve škole? (kdyby chtěli rodiče)

Odpověď: Škola uvedla, že jsou případy kdy žákovi nabídla pomoc, za účelem zlepšení nebo řešení nějakého problému. Ale buď žák nebo rodič odmítl.

3. A pokud neřešil(a): Doporučil(a) byste rodičům nějakou odbornou pomoc? Máte nějaký kontakt na odborné zařízení, poradce?

Odpověď: Když se škola snažila pomoci více a jinak, když to u nich na škole nešlo, tak nabídli kontakty na profesionální pomoc. Někteří rodiče toho stejně nevyužili, mnoho rodin si problémy řeší sama a po svém. Mají prý pocit, že ve škole všechno zveličují a mají přehnané názory. Že žák je naprosto v pořádku a „škola si vymýšlí“.

4. Stalo se Vám někdy ve škole, že by u Vás byl žák: pod vlivem alkoholu? pod vlivem drog?

Odpověď: Vyškolený pedagog je na škole 7 let, a za jeho působení na škole se nestalo, aby žák byl ve škole pod vlivem alkoholu. Jediný tzv. „průšvih“, který se s alkoholem na této škole stal byl na výletě. A to, když se žáci opili až na výletě. Pod vlivem drog žádného žáka neměli, nebo o tom neví.

5. Vyhledal Vás už někdo z žáků ohledně drog, nebo nějakého problému v rodině?

Odpověď: Nikdo odbornou pomoc nevyhledal s žádným problémem.

6. Řešili jste ve škole nějaký problém, který se týkal drog, cigaret nebo alkoholu?

Odpověď: Škola se setkala s tímto problémem za několik let existence s malým množstvím těchto problémů. Pedagog uvedl, že ví o tom, že žáci si např. zapálí cigaretu až někde venku. To už poté není problém školy.

7. Jak si vy myslíte, že je nejlepší žáky od drog držet dál? Co pro to můžeme udělat?

Odpověď: V této moderní době, s internetem a sociálníma sítěmi, je to velmi těžké od toho žáky držet dál. Vídají to úplně všude v rodině, u kamarádů, v televizi nebo mobilu. Snažíme se zařadit prevenci do výuky, kdy v rodinné výchově o tom učitelky učí. Chodí spoustu odborníků a dělají na škole přednášky. Poslední přednáška byla na kratom a jeho špatné účinky. Je potřeba, aby si žáci ve své hlavě uvědomili, že jim to ubližuje na zdraví. My jsme tu od toho abychom jim pomohli si to uvědomit.

Dále jsem se zeptala v diskuzi s pedagogem na problém, o kterém jsem slyšela na jiných školách. Jak to mají na škole se žvýkacím tabákem, elektronickými cigaretami a kratomem. Ze vším se snaží škola bojovat. Problém s elektronickými cigaretami v minulosti měli, ale pohrozili žákům a rozdali pár výchovných trestů (např. práci navíc ve škole anebo i poznámky). Žvýkacího tabáku si všímali více, jednou se jim stalo, že žák si dal moc velkou dávku žvýkacího tabáku a udělalo se mu nevolno až nakonec musel na toaletu, protože se mu udělalo od žaludku nevolno. O kratomu se v této škole zatím neseťkali, ale bylo mi řečeno, že nepoznají, zda to děti u nich mají, či látku požili. Můžou si nalít kratom do láhve na pití a nikdo to nepozná.

8.3 Závěr z realizovaného šetření na základní škole

Provedla jsem šetření pomocí řízeného rozhovoru 22. března na základní školu v Uherském Hradišti na Accademic school. Nachystala jsem si prezentaci, která můj výklad obohatila. Šla jsem s cílem zjistit informovanost u žáků o drogové problematice. V průběhu šetření se mnou komunikovali spíše chlapci než dívky. Ve třídě bylo 14 žáků z toho 9 chlapců a 6 dívek. Během rozhovoru mi žáci odpovídali na otázky, abych zjistila jejich povědomí o problematice. Chlapci měli větší znalosti o drogách, častěji se setkali s cigaretami a alkoholem ve svém okolí. Dnešní mládež z mého pohledu je mnohem informovanější a dříve experimentují. Je mnohem jednodušší se k drogám dostat, spoustu mladistvých má starší kamarády, kteří návykové látky užívají. Začátek závislosti vzniká experimentováním a snahou zapadnout do kolektivu kde se návykové látky vyskytují. Žáci tvrdili, že ví, jaké dopady na jejich zdraví mají návykové látky. Bohužel o jejich tvrzení pochybuji. Mají tušení, že je to nezdravé, ale netuší, že můžou mít například skrytou vadu, o které nevědí a droga

kterou užití jim může uškodit. Žáci dostávají prevence ve formě různých seminářů od odborníků, kteří jsou na to vyškolení. Jak však zabránit v experimentování lze těžce odhadnout, ale odborné rady a přednášky pomáhají eliminovat drogu vyzkoušet.

9 PLÁN DROGOVÉ PREVENCE

Problematiku provádění protidrogové prevence v podmínkách základní školy jsem zaměřila a navrhla vedení ZŠ v následujícím obsahu a k realizaci.

K samotné realizaci bylo třeba nejdříve:

- oslovit a seznámit vedení školy s mým záměrem
- požádat o určení a spolupráci odpovědného (vyškoleného) pedagoga na škole, tj. z rozhodnutí ředitele školy
- předložit obsahový a časový záměr a rámec, mj. s využitím především možných – přednášek, vystoupeních ve vyučovacích hodinách (zde bylo nutné rozhodnutí školy o časovém zařazení do vyučovacích hodin, programu dané třídy
- dále projednat možnost o zařazení přednášek, resp. besed, s odborným úvodem, renomovaných lektorů z řad sociologů, psychologů či učitelů z Policejní školy MV ČR v Holešově, ale také se zástupci Městské policie v Uherském Hradišti
- předložit návrh, zda bude možné zařadit (po důsledném zvážení a součinnosti s odborníky) besedu s člověkem, který prošel tzv. procesem odvykání či léčení drogových závislostí, s jeho praktickými poznatky a zkušenostmi

Na základě výše uvedených záměrů a postupů jsem navrhla realizovat následující plán či harmonogram v rámci učebního roku pro danou třídu:

- provést vlastní, osobní šetření pomocí řízeného rozhovoru o drogové prevence ... viz. Příloha 1
- beseda se sociologem, popř. psychologem k danému tématu
- beseda s příslušníky, učiteli a lektory z Policejní školy MV ČR v Holešově, včetně zobecnění poznatků v rámci ČR, přijímaných opatřeních a legislativy k dané problematice
- beseda s příslušníky Městské policie v Uherském Hradišti..., konkrétní poznatky a zkušenosti v daném regionu
- beseda s vytypovaným člověkem, nejlépe mladým, který prošel procesem léčení, ozdravných terapií apod

K tomu bude však nutné získat typy ze strany odpovědných institucí a také souhlas vytypované osoby k uskutečnění besedy s příslušným úvodem, citlivém seznámení s problematikou, s kterou se setkal daný člověk apod.

Navrhované formy (přednášky, besedy apod.) by měly být realizovány v rozsahu jedné vyučovací hodiny s tím, že by měl být vymezen prostor jak pro úvod, seznámení s obsahem a cílem vystoupení daného přednášejícího, popř. uvedení lektora odpovědným pedagogem školy. Zároveň vymežit prostor pro aktivní účast žáků, na dotazy apod.

Výše uvedené záměry jsem navrhla vedení školy pro následující učební školní rok, zařazení do rozvrhů k jednotlivým třídám.

9.1 Vizualizace plánu drogové prevence

Návrh plánu drogové prevence pro dané ročníky, který by z mého pohledu byl realizovatelný. První rok realizování plánu by byl dost náročný. Spoustu zařizování a shánění odborníků a dotací pro semináře a workshopy. Když by se první rok podařilo zajistit plán v navrhovaném rozsahu, tak pak už by se jen každý rok opakoval, bylo by potřeba u všeho zařídit opakování v přibližně stejném termínu každý rok. Je však potřeba po nějakém čase jeho aktualizace o nové poznatky, legislativu, opatření atd.

Pro první, druhý i třetí ročník bych navrhovala s drogovou prevencí ještě nezačínat. Žáci jsou ještě nezralí pro tolik odborných informací. V mém plánu jsou uvedené i tyto třídy, je to na zvážení školy.

1. Ročník:

- Úvodní prezentace o drogové problematice a jejích důsledcích, pouze okrajové informace o problematice (1. pololetí)
- Podobné informace jak v prvním pololetí (2. pololetí)

2. Ročník:

- Interaktivní hry zaměřené na zvyšování sebevědomí a prevenci rizikového chování (1. pololetí)

- Úvodní prezentace o drogové problematice a jejích důsledcích, pouze okrajové informace o problematice (2. pololetí)
3. Ročník:
- Interaktivní hry zaměřené na zvyšování sebevědomí (1. pololetí)
 - Workshop na téma zdraví a drogové problematiky (2. pololetí)
4. Ročník:
- Interaktivní přednáška na téma sociálního vyloučení a prevence rizikového chování (1. pololetí)
 - Workshop na téma komunikace a vztahů s okolím, jak v přátelských vazbách odolat nátlaku návykových látek (2. pololetí)
5. Ročník:
- Přednáška zástupce policie na téma právních důsledků užívání drog (1. pololetí)
 - Workshop na téma plánování a dosahování cílů (2. pololetí)
6. Ročník:
- Interaktivní hry a debaty na téma drog a společnost (1. pololetí)
 - Přednáška zástupce neziskové organizace na téma pomoci závislým osobám (2. pololetí)
7. Ročník:
- Interaktivní workshop na téma osobního růstu a rozvoje (1. pololetí)
 - Přednáška na téma drogové problematiky a rizikového chování v pubertě (2. pololetí)
8. Ročník:
- Přednáška na téma dopadu drog na psychické zdraví (1. pololetí)
 - Workshop na téma o rizicích užívání drog u řízení motorových vozidel (2. pololetí)
9. Ročník:
- Přednáška s vyléčeným narkomanem, který působí např. v neziskové organizaci a poskytuje svůj příběh, jako informace z praxe (1. pololetí)
 - Workshop na téma drogová závislost a účinek drog na naše zdraví (2. pololetí)

- Závěrečné zhodnocení (vyhodnocení) poznatků v průběhu roku, včetně možných doporučení pro vedení školy

Podrobněji jsou informace vymezeny v další podkapitole check listu. Celý program drogové prevence na základní škole by měl být průběžně doplňován o aktivity zaměřené na podporu zdravého životního stylu a podporu sebevědomí a zdravého sebevědomí u dětí. Měl by být také průběžně aktualizován v závislosti na aktuálních trendech v oblasti drogové problematiky a potřebách žáků.

Domníváme se, že nedílnou součástí prováděné prevence, resp. prezentace k dané problematice, by mělo být, v úzké součinnosti s odborným pedagogem, ale i s vedením školy, provedení důsledného zhodnocení či vyhodnocení provádění prevence v daném roce získaných poznatků i s využitím kontrolních testů.

Byl by to i částečně možný snímek efektivit, prováděné prevence na škole.

9.2 Check list

Předchozí poznatky jsou vizualizovány pro zvýšení přehlednosti v tabulce formou checklistu s cílem umožnit kontrolu naplnění jednotlivých částí.

Tabulka 10 check list 1. stupeň

Plán pro základní školu na drogovou prevenci						
		Pololetí	Plánovaná drogová prevence	Vyučující	V předmětu	Splnění
1. stupeň	1. ročník	1. pol.	Úvodní prezentace o drogové problematice a jejích důsledcích, pouze okrajové informace o problematice	Učitel na základní škole	Výchova k občanství	
		2. pol.	Podobné informace jak v prvním pololetí	Učitel na základní škole	Výchova k občanství	
	2. ročník	1. pol.	Interaktivní hry zaměřené na zvyšování sebevědomí a prevenci rizikového chování	Učitel na základní škole	Prvouka	
		2. pol.	Úvodní prezentace o drogové problematice a jejích důsledcích, pouze okrajové informace o problematice	Učitel na základní škole	Prvouka	
	3. ročník	1. pol.	Interaktivní hry zaměřené na zvyšování sebevědomí	Učitel na základní škole	Prvouka	
		2. pol.	Workshop na téma zdraví a drogové problematiky	Vyškolený pedagog školy	Prvouka	
	4. ročník	1. pol.	Interaktivní přednáška na téma sociálního vyloučení a prevence rizikového chování	Pracovník ze sociálního zařízení	Prvouka	
		2. pol.	Workshop na téma komunikace a vztahů s okolím, jak v přátelských vazbách odolat nátlaku návykových látek	Vyškolený pedagog školy	Prvouka	
	5. ročník	1. pol.	Přednáška zástupce policie na téma právních důsledků užívání drog	Odborník od policie ČR	Rodinná výchova	
		2. pol.	Workshop na téma plánování a dosahování cílů	Učitel na základní škole	Rodinná výchova	

Tabulka 11 check list 2. stupeň

Plán pro základní školu na drogovou prevenci						
		Pololetí	Plánovaná drogová prevence	Vyučující	V předmětu	Splnění
2. stupeň	6. ročník	1. pol.	Interaktivní hry a debaty na téma drog a společnost	Vyškolený pedagog školy	Rodinná výchova	
		2. pol.	Přednáška zástupce neziskové organizace na téma pomoci závislým osobám	Odborník neziskové organizace	Rodinná výchova	
	7. ročník	1. pol.	Interaktivní workshop na téma osobního růstu a rozvoje	Vyškolený pedagog školy	Rodinná výchova	
		2. pol.	Přednáška na téma drogové problematiky a rizikového chování v pubertě	Odborník z praxe	Rodinná výchova	
	8. ročník	1. pol.	Přednáška na téma dopadu drog na psychické zdraví	Odborník z drogové centrály	Občanská výchova	
		2. pol.	Workshop na téma o rizicích užívání drog u řízení motorových vozidel	Odborník od policie ČR	Občanská výchova	
	9. ročník	1. pol.	Přednáška s vyléčeným narkomanem, který působí v neziskové organizaci a poskytuje svůj příběh, jako informace z praxe	Odborník z neziskové organizace	Občanská výchova	
		2. pol.	Workshop na téma drogová závislost a účinek drog na naše zdraví	Odborník z drogové centrály	Občanská výchova	

Na závěr mého šetření navrhuji škole zaměřit se na větší kontrola nad realizací. Doporučuji využívání check listu. Díky využívání mnou navrhovaného check listu, nebo podobného má škola možnost mít větší přehled o realizované drogové prevenci v určitých ročnících na jejich škole. Využití značí, že se škola snaží dávat potřebnou drogovou prevenci pro své žáky. Je systematicky rozdělená probíraná látka do jednotlivých let, do jednotlivých vyučovacích hodin. Tento plán se dá využívat několik let za sebou, ale je zapotřebí jej přizpůsobit aktuálnímu dění.

ZÁVĚR

Včasné zavedení protidrogové prevence na základní škole je klíčové, protože poskytuje nejučinnější přístup ke vzdělávání žáků o potenciálních nebezpečích drog a jejich dopadu na psychické i fyzické zdraví. Vzdělávání o drogách přiměřené jejich věku je může účinně vybavit nezbytnými znalostmi, aby mohli činit informovaná rozhodnutí o užívání návykových látek. Vhodné metody prevence zahrnují poskytování vzdělávání formou seminářů a workshopů přizpůsobených potřebám žáků.

Bakalářská práce zahrnovala zjišťování úrovně drogové informovanosti žáků a realizaci protidrogových preventivních opatření formou šetření pomocí řízeného rozhovoru, kde jsem se opírala o prezentaci na vybrané škole. Tato práce je strukturována do dvou hlavních částí: teoretické a praktické. První z nich obsahuje šest klíčových kapitol, počínaje vysvětlením toho, co představuje droga. Další podkapitoly rozvádějí její různé vlastnosti. Druhá část se zabývá konkrétními drogami, které představují největší riziko pro dospívající, včetně alkoholu, nikotinu a elektronických cigaret. V poslední době je pro tuto skupinu problematický také kratom. Třetí téma v této části patří primární prevence, sekundární prevence a terciární preventivní strategie pro řešení problematiky užívání drog. Kapitola pátá uvádí přehled příslušných programů dostupných v České republice zaměřených na dospívající. Konečně šestá kapitola uvádí celosvětově provedené výzkumné studie týkající se zneužívání návykových látek mezi mladými lidmi

Během empirické fáze byla jako místo šetření protidrogové prevence určena základní škola Academic school. Byla přednesena přednáška o strategiích protidrogové prevence a účastníkům byli položeny dotazy, které byly později začleněny do výsledků průzkumu.

Průběžné šetření odhalilo, že chlapci mají větší pochopení pro záležitosti související s drogami než dívky. Prevence zneužívání drog vyžaduje společné úsilí mezi studentem, vzdělávací institucí, rodinou a odborníky, aby byla zajištěna její účinnost. Škola nevyužívá všechny dostupné možnosti pro oslovení odborníků, kteří by předali žákům potřebné informace. Je potřeba zařadit více workshopu a předávat více informací „hravou“ formou. Dosavadní zkušenosti s drogovou prevencí ukazují na malý, až neuspokojivý dopad mezi dětmi školního věku. Od rozhovoru s žáky jsem vypožadovala, že největší problém v užívání návykových látek je vnější svět kolem nich. Otázky zájmu, širokého spektra možností, lákadel a pobídek. A také sociální sítě a internet obecně, kdy v této době se dostaneme

k velkému množství nejen dobrých informacím. A díky nim je i větší možnost si sehnat nějakou návykovou látku.

Výše uvedené poznatky včetně mého šetření potvrzují aktuálnost a nutnost věnování trvalé pozornosti protidrogové prevence. A to jak mezi mladými lidmi, tak i směrem k dospělým. S ohledem na výsledky docházím k závěru, že by bylo žádoucí, aby škola poskytla žákům odborníky z protidrogové praxe a umožnila častější výstupy na téma drogová prevence.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

A cluster randomized controlled trial evaluating the effectiveness of the school, 2021. Pubmed [online]. Brazílie: National Library of medicine [cit. 2023-04-24]. Dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33245788/>

Academic School, © 2022. Academic School Uherské Hradiště [online]. Uherské hradiště: Academic School, Mateřská škola a základní škola, s. r. o [cit. 2023-04-11]. Dostupné z: <https://academicschool.cz/zakladni-skola/>

Alcohol and tobacco use among South Korean adolescents, © 2023. ResearchGate [online]. Jižní Korea [cit. 2023-04-21]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/227414038_Alcohol_and_tobacco_use_among_South_Korean_adolescents_An_ecological_review_of_the_literature

Alkohol a děti, 2023. Národní zdravotnický informační portál [online]. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR a Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR [cit. 2023-02-22]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/196-alkohol-a-deti>

Alkohol a mládí, © 2023. Respektuj18.cz [online]. Plzeň: P-centrum CPPT [cit. 2023-02-22]. Dostupné z: <https://www.respektuj18.cz/alkohol-a-mladiv/>

Botvin LifeSkills Training Elementary School Program, © 2023. Botvin LifeSkills Training [online]. New York: National Health Promotion Associates [cit. 2023-04-21]. Dostupné z: <https://www.lifeskillstraining.com/botvin-lifeskills-training-elementary-school-program/>

Č. j. 21 291/2010–28 Metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních, 2010. Atre.cz [online]. Praha [cit. 2023-02-22]. Dostupné z: <http://www.atre.cz/zakony/page0477.htm>

ČESKO, 1998. Zákon č. 167/1998 Sb. In: . Česko: Zákony pro lidi, ročník 33. Dostupné také z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1998-167>

DRUGS AND AGE Drugs and associated issues among young people and older people. United Nations Office on Drugs and Crime: United Nations publication, 2018. ISBN 978-92-1-148304-8.

Effectiveness of a school-based substance use prevention program taught by police officers in Brazil, 2021. ScienceDirect [online]. Brazílie: International Journal of Drug Policy [cit. 2023-04-21]. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0955395921003182>

Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách, 2019. Drogy-info [online]. Česká republika: Národní monitorovací středisko [cit. 2023-04-21]. Dostupné z: <https://www.drogy-info.cz/nms/vyzkum-nms/evropska-skolni-studie-o-alkoholu-a-jinych-drogach-espad-2019/>

Evropská zpráva o drogách: Trendy a vývoj [online], 2022. Lucemburk: Úřad pro publikace Evropské unie [cit. 2023-02-14]. ISBN 978-92-9497-745-8.

Evropská zpráva o drogách: Trendy a vývoj, 2021. Lucemburk: Evropská zpráva o drogách: Trendy a vývoj. 2021 [cit. 2022-12-09]. ISBN 978-92-9497-599-7.

Fáze drogové závislosti, 2022. Fáze drogové závislosti [online]. Praha: Národní zdravotnický informační portál [cit. 2022-12-09]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/322-faze-drogove-zavislosti>

FRYDRYCH, Jakub, 2012. Drogy. Drogy: poznej svého nepřítele [online]. Praha: Národní protidrogové centrály SKPV PČR [cit. 2022-12-05]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/doc/drogy-poznej-sveho-nepriatele-2012.pdf>

JEDLIČKA, Richard, 2004. Děti a mládež v obtížných životních situacích: nové pohledy na problematiku životních krizí, deviací a úlohu pomáhajících profesí. Praha: Themis. ISBN 80-731-2038-0.

KALINA, Kamil, 2003. Drogy a drogové závislosti: mezioborový přístup. Praha: Úřad vlády České republiky [cit. 2023-02-15]. Monografie (Úřad vlády České republiky). ISBN 80-867-3405-6.

KALINA, Kamil, 2008. Základy klinické adiktologie: mezioborový přístup. Praha: Grada [cit. 2023-02-15]. Psyché (Grada). ISBN 978-802-4714-110.

KRATINA, Tomáš, 2017. Drugs and Forensics Bulletin NPC. 23. Praha: Národní protidrogová centrála. ISBN 9771211883003.

Kratom drug profile. Emcdda.europa.eu [online]. Lisabon: Dotdash Media [cit. 2023-02-22]. Dostupné z: https://www.emcdda.europa.eu/publications/drug-profiles/kratom_en

KULHÁNEK, Adam, 2023. Co jsou nikotinové sáčky a proč se staly „dětským“ fenoménem?. Šance dětem [online]. Šance dětem: Obecně prospěšná společnost Sirius [cit. 2023-04-26]. Dostupné z: <https://sancedetem.cz/co-jsou-nikotinove-sacky-proc-se-staly-detskym-fenomenem>

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ, 2006. Vývojová psychologie. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.

NEŠPOR, Karel, 2003. Návykové chování a závislost: Současné poznatky a perspektivy léčby. 2. Praha: Portál. ISBN 80-7178-831-7.

RANG, Humphrey, 2022. Drug. Drug [online]. Encyclopædia Britannica [cit. 2022-12-09]. Dostupné z: <https://www.britannica.com/science/drug-chemical-agent>

Rozdělení drog, © 2023. MeDitorial [online]. Praha: MeDitorial [cit. 2023-02-16]. Dostupné z: https://www.substitucni-lecba.cz/rozdeleni-drog?fbclid=IwAR2W9Ih_QamkXWQIe-ppsH423miqnp3pqcOf0r5PPWMjgIGAsZH49Fb_7to

SADÍLKOVÁ, Miluše, 2012. Kriminalita a drogy. Praha: SANANIM. ISBN 978-80-904536-4-7.

School-Based Drug Prevention Programs: A Review of What Works, 2018. ResearchGate [online]. Australian and New Zealand: Australian and New Zealand Journal of Criminology [cit. 2023-04-21]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/249916125_School-Based_Drug_Prevention_Programs_A_Review_of_What_Works

Strategie EU pro oblast drog na období 2021–2025, 2020. Rada Evropské unie [online]. Brusel: Generální sekretariát Rady [cit. 2023-04-11]. Dostupné z: <https://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-14178-2020-REV-1/cs/pdf>

Syntetické látky, © 2023. Substitucni-lecba.cz [online]. MeDitorial [cit. 2023-02-22]. Dostupné z: <https://www.substitucni-lecba.cz/novinky/synteticke-latky-zacinaji-nahrazovat-klasicke-drogy-a-jsou-jeste-nebezpecnejsi-353>

Účinnost školního programu prevence zneužívání návykových látek, 2010. Pubmed [online]. Rockville Pike: National Library of medicine [cit. 2023-04-21]. Dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20080363/>

Unplugged: Unplugged – a Comprehensive Social Influence programme for schools: life skills training with correction of normative beliefs, 2023. European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction [online]. Itálie: European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction [cit. 2023-04-21]. Dostupné z: https://www.emcdda.europa.eu/best-practice/xchange/unplugged_en

Užívání e-cigaret mezi dětmi, 2023. Šance dětem [online]. Praha: Obecně prospěšná společnost Sirius [cit. 2023-02-28]. Dostupné z: <https://sancedetem.cz/uzivani-e-cigaret-mezi-detmi-co-vse-meli-rodice-vedet-o-e-cigaretach>

What are drugs?, 2019. [online]. The Department of Health Australia: Australian Government Department of Health and Aged Care [cit. 2022-12-09]. Dostupné z: <https://www.health.gov.au/topics/drugs/about-drugs/what-are-drugs>

Why Marijuana Use in Teens Is Harmful, © 2023. Verywellmind.com [online]. Dotdash Media [cit. 2023-02-22]. Dostupné z: https://www.drogy-info.cz/data/obj_files/33573/1121/Zprava_o_tabakovych_nikotinovych_vyrobcich_v_CR_2021_fin.pdf

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

NL návyková látka

popř. popřípadě

mj. mimo jiné

resp. lépe řečeno

apod. a podobně

pol. pololetí

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Setkali jste se již s drogami?.....	38
Tabulka 2 Co všechno můžeme řadit mezi drogy?.....	40
Tabulka 3 Patří mezi legální nebo nelegální drogy?.....	42
Tabulka 4 Patří mezi přírodní nebo syntetické drogy?	43
Tabulka 5 Patří mezi tvrdé nebo měkké drogy?	45
Tabulka 6 Patří mezi tlumivé nebo halucinogenní drogy?	46
Tabulka 7 Setkali jste se v rodině s alkoholem? Setkali jste se u kamarádů s alkoholem? .	47
Tabulka 8 Setkali jste se v rodině s cigaretami? Setkali jste se u kamarádů s cigaretami? .	48
Tabulka 9 Setkali jste se v rodině s marihuanou? Setkali jste se u kamarádů s marihuanou?	49
Tabulka 10 check list 1. stupeň.....	58
Tabulka 11 check list 2. stupeň.....	59

SEZNAM PŘÍLOH

PŘÍLOHA P I: přednáška pro mapování stavu drogové prevence na škole Academic school

PŘÍLOHA P II: pomocné kartičky na komunikaci

P I: PŘEDNÁŠKA PRO MAPOVÁNÍ STAVU DROGOVÉ PREVENCE NA ŠKOLE ACADEMIC SCHOOL

DROGOVÁ PREVENCE

MLÁDEŽE NA ZÁKLADNÍ ŠKOLE



STOP DROGÁM

LENKA SMÝKALOVÁ
Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
FLKŘ v Uherském hradišti

V PRŮBĚHU PREZENTACE VÁM
BUDU POKLÁDAT OTÁZKY

SETKALI JSTE SE JIŽ S DROGAMY?

použijte kartičky:

červená **ANO**

Modrá **NE**



DROGOVÁ PREVENCE

- > Drogová prevence má zásadní význam pro ochranu zdraví před nebezpečím drog. Klíčovou složkou drogové prevence je vzdělávání, které lidem pomáhá pochopit rizika drog a vybavit je strategiemi, jak odolat tlaku společnosti.



DRUHY PREVENČÍ

> Primární prevence

Primární prevence spočívá především ve výchovných, vzdělávacích, rekreačních, osvětových a poradenských iniciativách zaměřených na veřejnost. Aby se zabránilo vzniku problému s drogami z experimentování, je primárním cílem prevence snaha co nejvíce snížit poptávku po drogách.

> Sekundární prevence

Úkolem sekundární prevence je práce s dětmi a mládeží (ale i dospělými), kteří se již s drogou setkali poprvé, tedy s těmi, kteří jsou ve fázi experimentu a droze jako takové ještě úplně nepropadli. Prevence v těchto případech spočívá v povzbuzení osob, aby užívání návykové látky omezili a zcela se jí vzdali.

> Terciální prevence

Terciální prevence se týká prevence závažných a dlouhodobých zdravotních a sociálních škod způsobených každodenním užíváním drog. V tomto stádiu už nejsme schopni sami přestat brát drogy a hledáme pomoc.



DROGY

- > Drogy se dají definovat jako omamné látky, které mění stav člověka různými způsoby.
- > Drogy mohou být konzervovaný produkt z rostlin nebo živočichů, nebo uměle vytvořené.
- > Člověk si na ni může vypěstovat buď psychickou nebo fyzickou ZÁVISLOST.



ZÁVISLOST

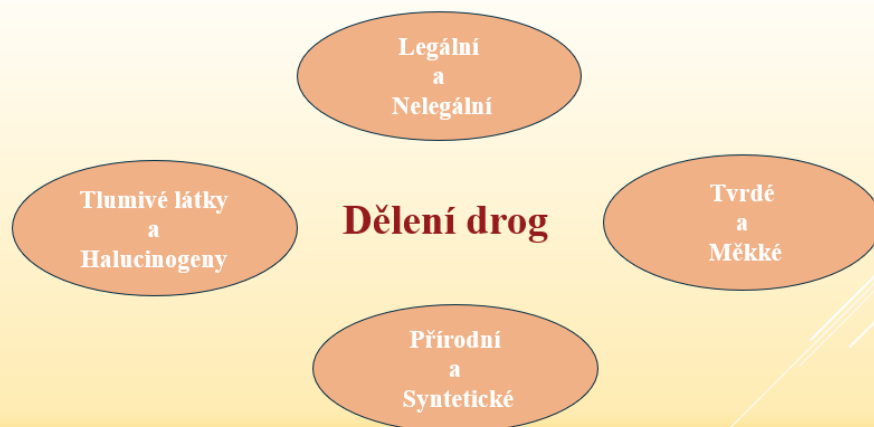
➤ Fyzická závislost

Fyzická závislost znamená, že se stala součástí metabolických procesů a přerušení vede ke změně normálního fungování organismu

➤ Psychická závislost

Psychická závislost na drogách je stav, kdy se jedinec stává závislým na drogách z psychologických důvodů, jako jsou například touha po euforii nebo únik před stresujícími situacemi. Tento druh závislosti se liší od fyzické závislosti, kdy tělo vykazuje fyzické symptomy, když je droga odebrána.

CO VŠECHNO MŮŽEME ŘADIT MEZI DROGY?



Legální drogy

- Jsou dostupné volně nebo za určitých podmínek (věk, lékařský předpis), jejich užívání bývá za těchto okolností tolerováno. Legalita ovšem ještě neznamená, že nemůžou způsobit těžké zdravotní komplikace, včetně závislosti.

Nelegální drogy

- Jsou definovány zákonem a za jejich výrobu, distribuci, nebo držení může hrozit finanční trest nebo až trest odnětí svobody.



PATŘÍ MEZI LEGÁLNÍ NEBO NELEGÁLNÍ DROGY?

použijte kartičky:

červená **ANO**

modrá **NE**

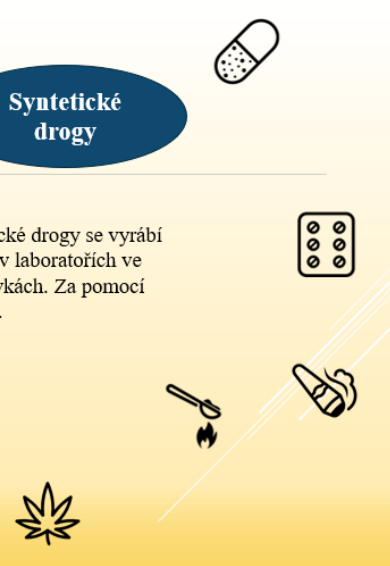


Přírodní drogy

- Přírodní drogy se získávají z rostlin, pochází z rostlinných zdrojů.

Syntetické drogy

- Syntetické drogy se vyrábí uměle, v laboratořích ve zkumavkách. Za pomoci chemie.



PATŘÍ MEZI PŘÍRODNÍ NEBO SYNTETICKÉ DROGY?

použijte kartičky:

červená **ANO**

modrá **NE**



Tvrdé drogy

- Užívání drog „tvrdých“ bývá spojeno s velkým rizikem vzniku závislosti a poškození zdraví či sociálního prostředí uživatele. Poškození, až smrt může někdy nastat už po prvním užití.

Měkké drogy

- Jsou obecně považovány za méně nebezpečné. Poškození zdraví a závislost většinou vyvolávají až po delší době, nebo v menším rozsahu.



PATŘÍ MEZI TVRDÉ NEBO MĚKKÉ DROGY?

použijte kartičky:

červená **ANO**

modrá **NE**



 <p>Tlumivé látky</p>	 <p>Halucinoogeny</p>
<p>➤ Způsobují uvolnění, zklidnění, zpomalení reakcí, pasivitu, ospalost, až spánek. Poměrně rychle na ně vzniká těžká fyzická závislost. Pokud není droga podána, rozvíjí se abstinenční příznaky.</p>	<p>➤ Výrazně mění kvalitu vědomí, psychiku, intenzitu a hloubku prožívání, způsobují sluchové a zrakové halucinace, zvyšují intenzitu vnímání prostoru a barev. Nebezpečím je nepředvídatelnost jejich působení. Často ovlivní rozhodnutí vyzkoušet si i tvrdší drogy.</p>






PATŘÍ MEZI TLUMIVÉ NEBO HALUCINOGENNÍ DROGY?

použijte kartičky:

červená **ANO**

modrá **NE**



ALKOHOL



- Setkali jste se v rodině s alkoholem ?

červená **ANO** černá **NE**

- Setkali jste se mezi kamarády s alkoholem ?

červená **ANO** černá **NE**



NIKOTIN

- Setkali jste se v rodině s cigaretami ?

červená **ANO** černá **NE**

- Setkali jste se mezi kamarády s cigaretami ?

červená **ANO** černá **NE**



THC



- Setkali jste se v rodině s marihuanou ?

červená **ANO** černá **NE**

- Setkali jste se mezi kamarády s marihuanou ?

červená **ANO** černá **NE**



DĚKUJI ZA VAŠI
POZORNOST!

LENKA SMÝKALOVÁ
Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
FLKŘ v Uherském hradišti



P II: POMOCNÉ KARTIČKY NA KOMUNIKACI

